ॐ

योग

(आजको आवश्यकता, अनिवार्यता, अपरिहार्यता)

— वासुदेव ढकाल

ॐ

योग

(आजको आवश्यकता, अनिवार्यता, अपरिहार्यता)

– वासुदेव ढकाल

प्रकाशिका
सुश्री प्राप्ति ढकाल
सेतोवर, देवकोटामार्ग, बीच बानेश्वर, काठमाडौं–३४
फोन– ४-७२५८३

प्रथम संस्करण– १००० प्रति

२०५० विजया दशमी

मूल्यः– रु. ४०/-

मुद्रक
शारदा प्रेस
केल टोल, काठमाडौं
२-१४८३४

विषय-सूचि

भिक्षां मे देहि ।

(मलाई भिक्षा दिनुहोस्)

ओझेलमा छु । उपेक्षित प्रायः । जे देख्छु, त्यै लेख्छु । रिझाउन कसैलाई पनि परेको छैन । निन्दा–स्तुति गर्न आउँदैन । समाजमा रहेर पनि समाजदेखि टाढा छु । यस शताब्दिको पहिलो दशकमा लेखक, कवि पनि भैसकेको थिएँ । त्यसपछि केही समय व्यङ्ग्य-निबन्धकार पनि । तर नेपाली साहित्यको इतिहासमा मेरो नाम प्राय नगण्य नै छ । अहिले पनि वहुत थोरैले मात्र चिन्दछन् मलाई । यसमा चिन्ने काम पनि के पो गरेको छु र मैले ? तर पनि नेपाली साहित्यकार, इतिहासकार र समालोचक वन्धुहरूलाई मुरी मुरी धन्यवाद दिन मनलाग्छ मलाई । मेरा जति पनि प्रकाशित कृतिहरू छन् ती सबको प्रकाशन सम्वन्धी सम्पूर्ण खर्चवर्च मेरो आफ्नै परिश्रम र पसीनाले व्यहोरिएको छ । व्यापारको लागि र प्रचारको लागि नभई स्वान्त सुखाय लेख्ने गरेकोले कसैको आश्वासनको, आशको र त्रासको अपेक्षा पनि यहाँ गरिएको छैन । यो मेरो गुनासो होइन, अभिव्यक्ति मात्र हो ।

एकलो छु, नितान्त एकलो। न मेरो कुनै मान्छे गुरु छन्, न कुनै चेला। न कुनै दलवन्दीमा म छु, न कुनै मतमतान्तरमा नै।

मेरा सन्तान छन् तर वींडो थाम्ने शायदै कोही छन्। मेरी जीवन-साथी श्रीमती छन् तर लाग्छ विचारधारा अलग छ उनको।

मेरो अनन्त यात्राको क्रममा अहिले म मान्छे भन्ने जन्तुको रूपमा वासुदेव ढकालको नाउँले नेपालको माटोमा सास फेरिरहेछु। यही पुस्तकको पुछारमा उल्लिखित मेरो छोटो जीवन-वृत्तान्त अनुसार यहाँ मेरो वहिर्यात्रा र अन्तर्यात्रा चलिरहेछ, चलीरहेछ। सास फेरुन्जेल र आखिरी सास फेरी सकेपछि पनि के होला, कसो होला, कहाँ जानु पर्ला, मलाई थाहा छैन। म त्यसैको खोजीमा छु। मेरो लेनदेन कसैसँग केही छैन। म ऋणि छु केवल पशुपतिनाथको र नेपाल आमाको। त्यसैले तिनका प्रति कृतज्ञ छु र तिनका प्रति अहोभाव राख्नु पर्छ मैले।

म विद्वान् होइन, प्राज्ञ होइन, आचार्य होइन, प्राध्यापक पनि होइन। मैले विद्यावारिधि पनि गरेको छैन। म त एक नम्वरको अज्ञानी हुँ। त्यसैले म अज्ञान सिक्छु र मात्र अज्ञान सिकाउँछु पनि। यसैमा मेरो गर्व छ। मेरा प्रातःस्मरणीय अग्रज र पूर्वजले सिकाएका कुराहरूको आधारमा आराध्यदेवी गायत्री, सावित्री र सरस्वतीको प्रेरणा वमोजिम मेरो यो

जीवन-यात्रा चलिरहेछ । त्यसैले यहाँ पनि, यो सानो पुस्तिकामा पनि कतिपय योगाचार्यहरूले भनेका कुरालाई मैले कयिपय स्थानमा आत्मसात् गरेर आफ्नै ढंगमा आफ्वैं जस्तो गरेर व्यक्त गर्न पनि पुगेको छु । मैले मेरा कृतिहरू प्रकाशन गर्नुभन्दा अगाडि कसैलाई देखाउने गरेको छैन, न त कसैको राय-सल्लाह नै लिने गरेको छु । जाने पनि, नजाने पनि सबै आफ्नै थाप्लोमा बोकेको छु, बोक्ने गरेको छु । यस निमित्त म विज्ञ पाठकहरू समक्ष मेरो धृष्टता र त्रुटिहरूको लागि क्षमा नमागी रहन सक्तिन ।

वस्तुतः म कुनै योगी होइन, वरु भोगी नै हुँ । मात्र गृहस्थ हुँ । न मेरो कुनै साधना छ, न कुनै समर्पण नै । मैले त योगमा, योगको क्षेत्रमा अलिकति चाख लिएको मात्रै हुँ । झीनो भक्तिभाव लिएर प्रभुमा 'पत्रं पुष्पं' गर्न खोजेको मात्रै हो मैले ।

म वाहुन हुँ । वाहुन भनेको माग्नेजात भन्छन् क्यारे । म आफू कसैसँग केही नमाग्ने सिद्धान्तको भए पनि वाहुनको नाताले सर्वप्रथम नेपाली जनता-जनार्दनसँग, श्री ५ को सरकारसँग, प्रज्ञा प्रतिष्ठानसँग, विश्वविद्यालयहरूसँग र एकताका प्रतीक स्वयं राजारानीसँग अहिले म गुहार माग्दछु, सहायताको भिक्षा माग्दछु । यसनिम्ति दुइ हात पसार्दछु, झोली थाप्दछु, केवल दुइ माग माग्दछु । ती माग हुन्–

१. नेपाली मात्रको स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीको महत्वलाई दृष्टिगत गरी योगलाई पाठशाला तहदेखि उच्च शिक्षा तह-सम्म अनिवार्य रूपमा पाठ्यक्रममा समावेश गर्ने ।

२. राष्ट्र-निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका ओकटने गुरु गोरखनाथलाई पनि हाम्रो राष्ट्रिय विभूतिमा समावेश गर्ने ।

हरिः ॐ तत्सत् ।

भिक्षुक
वासुदेव ढकाल

ॐ

आत्मा त्वं गिरिजा मतिः सहचराः प्राणाः शरीरं गृहम्,
पूजा ते विषयोपभोगरचना निद्रा समाधि स्थितिः।
संचारः पदयोः प्रदक्षिणविधि स्तोत्राणि सर्वा गिरोः,
यद्यत् कर्म करोमि तत्तदखिलं शम्भोतवाराधनम् ॥

हे शम्भो ! मेरो आत्मा तिमी हौ। बुद्धि पार्वती हुन्। प्राण तिम्रा गण हुन्। शरीर तिम्रो मन्दिर हो। सम्पूर्ण विषय-भोगको रचना तिम्रै पूजा हो। निद्रा समाधि हो। संचार-क्रिया अर्थात् चल्ने-फिर्ने काम तिम्रै परिक्रमा हो, प्रदक्षिणा हो। समस्त शब्द राशि अर्थात् सम्पूर्ण वाणी तिम्रै स्तोत्रहरू हुन्। यसप्रकार म जे जरतो कर्महरू गर्दछु ती सबै तिम्रा आराधना नै हुन्। अतएव शिव-स्वरूप आत्मा किंवा आत्मा-स्वरूप शिव भएका हे परम दयालु प्रभु, आत्मबोधको लागि सविनय तिमीमा समर्पित छु; किनकि मेरो लागि आत्मबोध नै प्रभु प्राप्ति हो, प्रभु-प्राप्ति नै आत्मबोध हो।

कसरी व्यक्तियूँ आफू ! प्रार्थना कसरी गरुँ !
भवातीत तिमी नाथ ! वाणीभन्दा तिमी पर !

\+ + + + + +

'न जानामि योगं' यही नै छ बिन्ति
तथापि हरे ! घृष्टता यो छ बाँकी
त्यसैले प्रभो ! लेखियो योग – सार
क्षमा माग्छु शम्भो ! सबै ऊँच नीच !

\+ + + + + +

कुह्माले तिमी माटो म तिम्रै खटनमा म छु
म त्यस्तै बन्दछु नाथ, जस्तो तिमी बनाउँछौ ।

\+ + + + + +

जानी नजानी जे जस्तो गरें मैले क्षमा गर ।
मेरा कर्महरू सारा तिमीमा गर्छु अर्पण ।।

शिवार्पणमस्तु !

– लेखक

★

ॐ

योगको परिभाषा

संस्कृतको 'युज्' धातुबाट बनेको शब्द हो– योग । 'युज्' को साधारण अर्थ हो– जोड्नु, मिल्नु, मिलाउनु । यसको विशेष अर्थ चाहिं ध्यानमा एकाग्र हुनु, केन्द्रित हुनु, नियन्त्रित हुनु ।

'सर्वचिन्ता परित्यागो निश्चिन्तो योग उच्यते ।'

सबै किसिमका चिन्ताहरूलाई परित्याग गरेर निश्चिन्त रहनुलाई योग भन्दछन् ।

चित्त वृत्तिलाई सांसारिक सुखमा अल्झाउन खोज्नु चिन्ता हो । चिन्ता नभएको मान्छे मुश्किलले पाइन्छ । साधारणतः सांसारिक मान्छे सदैव चिन्ताग्रस्त हुन्छ नै । चिन्ता भनेको भव-बन्धन हो, चुम्बक हो । यसले मान्छेलाई आफूतिर तान्दछ, फसाउँछ, अनि खसाउँछ पनि । चितामा नपुगुन्जेल यसले छोड्दैन । अतः योगमा उन्मुख भएको मान्छेले सर्वप्रथम चिन्ताबाट उन्मुक्त हुनुपर्दछ । आफूलाई खाली गराउँनु पर्दछ । बोझिलो हुनु हुंदैन । अन्तर्मुखी भएर सदैव प्रभुमा समर्पित हुनु पर्दछ ।

'संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्म परमात्मनो ।' यो उक्ति हो भगवान् सदाशिवको । यस अनुसार जीवात्मालाई परमात्मासँग संयोग गर्नु नै 'योग' हो । मूलाधार चक्रमा रहेको जीवन-ऊर्जा स्वरूप सुप्त कुण्डालेनी शक्तिलाई योग-साधनाले जगाई सुषुम्ना-मार्गद्वारा षट्चक्र भेदन गर्दै सहस्रार चक्रमा पु-याई शिवसँग शक्तिलाई एकाकार गर्नु नै जीवात्मा परमात्माको संयोग हो । अर्को शब्दमा घट घटव्यापी जीवात्मालाई हिरण्यगर्भ अर्थात् समग्र रूप विश्वात्मामा लय गरिदिनु नै जीवात्मा-परमात्माको संयोग हो ।

'समत्वं योग उच्यते ।' गीता २/४८

कर्मको सफलता होस् या विफलता केही परवाह नगरेर, आशक्ति छोडेर फलाशा त्यागेर योगस्थ भएर प्रभुमा समर्पित भई समभावले कर्म गर्नु योग हो । यसलाई समत्वयोग वा कर्मयोग भन्दछन् ।

आन्तरिक सन्तुलन अर्थात् आफूले आफैंलाई वशमा ल्याउने काम पनि यस दिशामा अपरिहार्य छ । आफूले गरेको कुनै पनि कार्य पूर्ण हुनुमा र पूर्ण नहुनुमा तथा त्यसको फलमा समभाव रहनुको नाम समत्व हो । परिणाम चाहे जे जस्तो होस्, त्यसमा उदासीन रहेर पूर्ण शान्तिले काम गर्नु पर्दछ । फल-तृष्णा रहित कर्म गर्दा अन्तःकरणको शुद्धि हुन्छ, त्यो शुद्धिबाट उत्पन्न हुने ज्ञान प्राप्ति नै सिद्धि हो र त्यसको विपरीत ज्ञान प्राप्तिको नाम असिद्धि हो । यस्तो सिद्धि र असिद्धिमा पनि सम भएर कार्य गर्नु समत्व योग हो ।

'योगः कर्मसु कौशलम् ।' (गीता २/५०)

भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुनलाई भन्नु हुन्छ– साम्य बुद्धिले युक्त भएको व्यक्ति पाप पुण्यबाट अलिप्त रहन्छ। त्यसैले तिमी त्यस्तै होऊ। पाप पुण्य दुवैबाट बचेर कर्म गर्नुको कुशलतालाई नै कर्मयोग भन्दछन् ।

मनुष्य मात्रको इच्छा हुन्छ- सुख र शान्ति हुने काम गर्ने, न कि दुःख र अशान्ति हुने काम गर्ने । गीताको कर्मयोग यो उद्देश्यको पूर्ति गर्दछ। मनुष्य आपनो कर्तव्यको निर्णय गरेर त्यसैमा जुटोस्, लाभ-हानि, सफलता-असफलताको चिन्ता नगरोस्, आफ्नो कार्यलाई भगवत् पूजा संझेर गर्दै जाओस्, र यस्तो चातुरीका साथ काम गरोस् कि त्यस्तो गर्दा कहिल्यै अशान्ति नहोस् । सदैव प्रसन्नता, उमङ्ग र उत्साह रहोस् । यति भएपछि गीतामा भनिएको कर्मयोगको आचरण स्वयं हुन लाग्दछ ।

'योग श्चित्तवृत्ति निरोधः ।' (योगसूत्र १/२)

योग भनेको चित्रवृत्तिको निरोध हो । यो परिभाषा हो- योगका गुरू महर्षि पतञ्जलिको । हाम्रो मन मूलतः ५० वृत्तिहरूमध्ये कुनै-न-कुनै वृत्तिमा अल्झिएको हुन्छ । कुनै पनि-वृत्ति नलिईकन मन रहनै सक्तैन । तसर्थ वृत्ति निरोध गर्ने काम हामीले ठाने जस्तो त्यति सजिलो पनि छैन । तर निरन्तर अभ्यास र साधनाले यो संभव हुन्छ, सिद्ध हुन्छ । चित्तवृत्ति निरोध भएपछि मात्र समाधिको स्थिति प्राप्त हुन्छ ।

'तां योगमिति मन्यते स्थिरमिन्द्रिय धारणाम् ।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्य यौ ।।'

यौगिक स्थितिमा वृत्तिहरू स्थिर हुन पुग्दछन् । सबै इन्द्रियहरू शान्त हुन्छन् । यही शान्त अवस्था साधकहरूको अप्रमत्त अवस्था हो । ब्रह्मयुक्त नहुन्जेल जीव अप्रमत्त हुन सक्तैन ।

योगको परिचय दिँदै भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुनलाई यसरी भन्नु हुन्छ–

श्रुतिविप्रतिपन्ना ते यदा स्थास्यति निश्चला ।
समाधावचला बुद्धि स्तदा योगमवाप्स्यसि ।। (२/५३)

नाना प्रकारका लौकिक एवं वौद्धिक अर्थवाद सुन्दा २ विचलित भैसकेको तिम्रो बुद्धि जब अभ्यास पटुताद्वारा परमेश्वरमा अचल हुन जान्छ, अनि तिमीलाई योग अर्थात् तत्वज्ञान प्राप्त हुन्छ ।

श्रीमद् भगवद् गीतालाई योगशास्त्र भन्दछन् । यसमा भगवान् श्रीकृष्ण र अर्जुनको संवाद छ। कर्मयोग, भक्तियोग र ज्ञानयोगका तीन अजस्रधारा यसमा समाहित भएका छन् ।

योग सम्बन्धी केही उल्लेखनीय उद्धरणहरू यहाँ प्रस्तुत गरिन्छ । भगवान् भन्नु हुन्छ– जब मन बुद्धि र अहंकार वशमा हुन्छन्, जब इच्छा रहित भएर आत्म स्थित होइन्छ, अनि पो पुरुष 'युक्त' हुन्छ । जहाँ वायु बहँदैन, त्यहाँ दीपक काँप्दैन ।

त्यही स्थिति योगीको हुन्छ। उ आफ्नो आत्मामा लीन भएर मन, बुद्धि र अहंकारलाई वशमा गर्दछ। योगाभ्यासद्वारा जब मन, बुद्धि र अहंकारलाई शान्त एवं स्थिर गराइन्छ, अनि योगी परमात्माको अनुग्रहले आफँमा पूर्ण आनन्दको अनुभव गर्दछ। अनि उसलाई आन्तरिक आनन्दको अनुभूति हुन्छ। यो अनुभूति अतिन्द्रिय छ। यसलाई बुद्धि ग्रहण गर्न सक्तैन। उ यो अनुभूतिमा स्थित रहन्छ र त्यसबाट विचलित हुँदैन। उसलाई यो निधि प्राप्त हुन्छ, जो सर्वोपरि छ। यसभन्दा ठूलो अरू कुनै कुरा नै छैन। जुन कुरा उसले पाएको छ, त्यसलाई जस्तोसुकै ठूलो दु:खले पनि विचलित पार्न सक्तैन। योगको सही अर्थ यही हो– वेदना र दु:खको संसर्गबाट मुक्ति।

कर्मयोगको सिद्धान्तमा आधारित योगको एक अर्को व्याख्या प्रतिपादित गर्दै भगवान् फेरि भन्नु हुन्छ– 'तिमीलाई केवल कर्म गर्ने अधिकार छ, फल पाउने होइन। तिम्रो उद्देश्य कर्म फलको हुनु हुँदैन, न त अकर्म प्रति तिम्रो अनुराग हुनु हुन्छ। सब प्रकारको आशक्ति त्यागेर परमात्माको लागि आफ्नो काम गर्दै जाऊ। सफलता र विफलताबाट प्रभावित नहोऊ। यो मनको समता (सन्तुलन) नै योग कहलाउँछ।

योगको वर्णनको सन्दर्भमा कार्यकुशलता, समता र संयमलाई लिएर भगवान् अरू भन्नु हुन्छ– 'योग त्यसको लागि होइन, जो ज्यादै खान्छ, न त त्यसको लागि हो जो बिलकुलै खाँदैन। यो उसको लागि पनि होइन, जो धेरै सुत्तछ या जागा रहन्छ। आहार-विहारको संयमन, कार्यको नियमन तथा

जागरण र निद्राको नियन्त्रणद्वारा योग सबै प्रकारको वेदना र दु:खको उन्मूलन गर्दछ ।

कठोपनिषद्मा योगको परिभाषा यस प्रकार गरिएको छ– जब चेतना निश्चेष्ट हुन्छ, मन शान्त हुन्छ, बुद्धि स्थिर हुन्छ अनि ज्ञानीं त्यस अवस्थालाई सर्वोच्च पद प्राप्त भएको मान्दछन् । चेतना र मनको यो दृढ निग्रहलाई नै योगको संज्ञा दिएको छ । जो यसलाई प्राप्त गर्दछ त्यो बन्धन-मुक्त हुन्छ ।

शरीर केवल खान, पिउन र मोजमज्जाको लागि होइन, शरीर त साधनाको लागि हो, योगको लागि हो । साँच्चै भन्ने हो भने शरीर त प्रभुको मन्दिर हो । धर्मक्षेत्र, कर्मक्षेत्र सबै यही शरीर हो । यसभित्र अनन्त शक्ति छ, अपार सम्पत्ति छ । त्यसैले योग प्राप्त गर्न अन्यत्र जानु पर्दैन । आफैंभित्र गए पुग्छ । अन्तर्मुखी भए पुग्छ । योग प्राप्त गर्न ॐकारको ध्वनि निरन्तर सुन्नु पर्दछ । अनाहत नादमा मन लगाए पछि ध्वनिको स्थिति अन्तर्गत ज्योतिको अनुभव हुन्छ । त्यस ज्योतिभित्र मन अचल स्थिर हुन जान्छ । अनि त्यसको बोध पनि रहँदैन । यही विष्णुको परम पद हो । यसलाई योग-समाधि या आत्म साक्षात्कार भन्दछन् ।

योगको जन्म विस्मयबाट हुन्छ । भौतिक जगत्मा आश्चर्यले जुन ठाउँ ओगटेको हुन्छ, त्यही ठाउँ आध्यात्मिक जगत्मा विस्मयले ओगटेको पाइन्छ । त्यसैले शिवसूत्रमा

भनिएको छ– 'विष्मयो योग भुमिका ।' विष्मय नै योगको भूमिका हो ।

योगको प्रयोग, योगको अनुशीलन किंवा योग-साधना अनुकूल रूपबाट भयो भने अर्थात् ठीक ठीक रूपबाट गरियो भने यसले प्राप्त गर्न नसकिने कुरा संसारमा शायदै केही होला । तर यो साधना गलत रूपबाट हुन गयो भने 'योगे रोग भयम्' अर्थात् योगले रोगलाई निम्त्याउन पनि सक्तछ भन्ने अर्को तथ्य पनि हाम्रो सामु आउँदैन भन्न सकिदैन ।

योग र भोग– प्रभुणा सह सम्बन्धो जीवानां योग उच्यते ।
प्रकृत्या कृत सम्बन्धः प्राणीनां भोग उच्यते ॥

योगका प्रामाणिक ग्रन्थहरूमा उपनिषद्को महत्त्वपूर्ण स्थान छ । त्यसैले योगको चर्चा उपनिषद्हरूमा पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ ।

निम्नलिखित ११ उपनिषद्हरूले योगको बारेमा विशेष प्रकाश पारेका छन् :–

१. योग कुण्डल्युपनिषद्
२. ध्यानविन्दूपनिषद्
३. योग चूडामण्युपनिषद्
४. योग तत्वोपनिषद्
५. जावालदर्शनोपनिषद्
६. त्रिशिखब्राह्मणोपनिषद्
७. शाण्डिल्योपनिषद्
८. नादविन्दूपनिषद्
९. अमृतनादोपनिषद्
~~१०. शाण्डिल्योपनिषद्~~
११. अद्वयतारकोपनिषद्

★

ॐ

योगको महत्त्व

आलोक्य सर्वं शास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं योग शास्त्रं परं मतम् ।।
यस्मिन् ज्ञाते सर्वभिदं ज्ञानं भवति निश्चितम् ।
तस्मिन् परिश्रमः कार्यः किमन्यच्छास्त्र भाषितम् ।।

सबै शास्त्रहरु अध्ययन गर्दा, बारबार घोत्लिदा एउटै निश्चयौंल निकाल्न सकिन्छ– योगशास्त्र सबभन्दा उत्तम ठानिएको शास्त्र हो । यो एउटै शास्त्र जान्नाले निश्चय नै सबै शास्त्रका सम्पूर्ण पठनीय विषयहरुको बोध हुन जान्छ । यस्तो महत्त्वपूर्ण योगशास्त्रको अभ्यास गर्नमा परिश्रम गर्नु अवश्य नै उचित कार्य हो । एउटै शास्त्रबाट तत्त्व खुल्छ भने धेरै शास्त्र पढेर मात्र के काम छ र ?

ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञ विजितेन्द्रियः ।
विना योगेन देवोपि नमोक्षं लभते प्रिये ।।

ज्ञाननिष्ठ होस्, विरक्त होस्, धर्मज्ञ होस्, जितेन्द्रिय होस्; योग बिना मान्छेको त के कुरा देवताले पनि मोक्ष पाउँदैनन् । तात्पर्य यो हो कि परम तत्त्वको प्राप्तिको लागि मान्छेले जुनसुकै मार्ग अपनाएर पनि योगको सहारा बिना लक्ष्यमा पुग्न सक्दैन ।

वदन्तु शास्त्राणि यजन्तु देवान्
कुर्वन्तु कर्माणि भजन्तु देवता ।
आत्मैक बोधेन विना विमुक्ति
र्न सिध्यति ब्रह्म शतान्तरे वा ।।

शास्त्रहरू जति पढे पनि, देवताहरूको जति आजा-पूजा गरे पनि, भजन कीर्तन गरे पनि, अरू नाना थरीका कर्महरू गरे पनि– जबसम्म आत्मा र परमात्माको एकत्वको बोध हुँदैन तबसम्म एकशय ब्रह्मा बिते पनि मुक्ति पाइँदैन ।

अध्यात्म जगत्मा आफूले आफैंलाई चिन्नु नैं परम विजय हो । आत्मा चिनेपछि परमात्मा चिन्न बेर लाग्दैन । यो चिनारी गराउने एक मात्र साधन हो– योग साधना ।

वेदेसु यज्ञेषु तपःसु चैव
दानेन यत्पुण्य फलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा
योगी परम् स्थान मुपैति चाद्यम् ।।

वेद पढ्ताले, यज्ञ-तप-दान आदि गर्नाले जुन पुण्यफल पाइन्छन्, योग-साधकहरूले त ती सबलाई उछिनेर सबभन्दा उत्कृष्ट

स्थान ओगट्दछन् । योगशास्त्र यस्तो शास्त्र हो जसमा सिद्धान्त र अभ्यासदुवैको संमिश्रण नितान्त आवश्यकता पर्दछ । एक विना अर्काको अस्तित्व नै हुँदैन । त्यसैले योगीको स्थान अरुको अपेक्षा विशिष्ट छ ।

गृहे स्थित्वा पुत्रदारादि पूर्ण
सङ्गं त्यक्त्वा चान्तरे योग मार्गे ।
सिद्धे चिह्नं वीक्ष पश्चाद् गृहस्थ
क्रीडेत् सो वै सम्मतं साधयित्वा ।।

योग जोगीहरूको लागि मात्र होइन, यो त भोगीको लागि अर्थात् गृहस्थको लागि पनि हो । योग गर्न जङ्गल पस्नु पर्दैन । घरैमा योग गर्न सकिन्छ । शास्त्र यसो भन्छ– गृहस्थ घरमा वसी वसी स्त्री पुत्रादिले पूर्ण भई भित्र मनमा आशक्ति त्यागेर योग साधनामा लाग्छन् भने तिनीहरू सिद्धिका चिह्नहरू अवलोकन गर्दै सदा सर्वदा आनन्दमा मग्न भइरहन्छन् ।

प्रणवो धनु शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते ।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत् तन्मयो भवेत् ।।

ॐकार रूपी धनुमा आत्मा रूपी वाण चढाई ब्रह्मरूपी लक्ष्यमा एकाग्र मनले यसरो लक्ष्य भेदन गर्नु पर्छ ताकि धनु-बाट छुटेको वाणले लक्ष्य प्राप्त गरोस् ।

योग-सिद्धि प्राप्त गर्न तन्मयता चाहिन्छ, तल्लीनता चाहिन्छ । दशतिर मन दौडाएर हुँदैन । यसमा चंचलता

होइन, स्थिरता चाहिन्छ । साधकले एक मन, एक ध्येय, एक इष्ट, एक आदर्श लिएर अघि बढ्नु पर्दछ ।

एउटा सानोभन्दा सानो धूलोको कणमा त कति शक्ति छिपेको हुन्छ भन्ने कुरा आजका वैज्ञानिकहरूले प्रमाणित गरेर देखाइसकेका छन् भने ज्यान र ज्ञानले पूर्ण मान्छेमा कत्रो शक्ति छिपेको होला । ठण्डा दिमागले सोच्नुपर्ने अलि विचारणीय छ यो कुरा । आज खास अनुसन्धानको विषय पनि यही बनेको छ । यो समस्या समाधान गर्ने एउटै मात्र उपाय छ योग-साधना । योग-साधनाले शरीर भित्र निष्क्रय र सुप्त भएर रहेका सम्पूर्ण शक्तिको सञ्चालन गर्दछ । कुण्डलिनी जस्तो जीवन-शक्तिलाई जगाउँछ ।

त्यसैले हामीले प्रतिदिनको योगाभ्यासबाट यो शरीरको कण-कणको परिशुद्धि गर्न सक्तछौं । यस शरीरमा पल-पलमा जीवन ऊर्जा बढाउँदै लैजान सक्तछौं । हामी मान्छेको शरीरभित्र केही यस्ता शक्तिहरू छन् जो अनज्ञान मैं प्रसुप्त भएर रहेका छन् । यस्ता सुप्त सिद्धिहरू उचित अभ्यासको अभावमा मृत्यु पर्यन्त दबेर र निष्क्रय भएर रही रहन्छन् । अभीष्ट सिद्धिहरू योगाभ्यासबाटै प्राप्त हुन्छन् ।

योगाभ्यासले सर्वप्रथम शरीर र मनको सन्तुलन गर्दछ । विकास गर्दछ । रोगबाट रक्षा गर्दछ । रुची बढाउँछ । पाचनशक्तिको प्रवर्द्धन हुन्छ । शरीर लचिलो एवं स्निग्ध बन्दछ । तनाउ समाप्त हुन्छ । अनि शान्तिको अनुभव हुन थाल्दछ ।

यसरी यौगिक क्रियाहरूवाट शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य लाभ गर्न सकिन्छ ।

आत्म ज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगा दृते नहि ।
सच योगाश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्धति ।।
योगाग्नि दंहति क्षिप्रमशेषं पाप पंजरम् ।
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानामृतर्वाण त्रच्छति ।।

आत्मा ज्ञानद्वारा मुक्ति त हुन्छ तर योग साधना विना आत्म ज्ञान नै हुँदैन । योग-साधना चिरकालको अभ्यासवाट सिद्ध हुन्छ । योग रूपी अग्निमा सबै पाप समूल नष्ट हुन्छन् । योग-वाट नै स्वच्छ ज्ञानको प्राप्ति हुन्छ । ज्ञान प्राप्तिबाट नै मोक्ष हुन्छ ।

शरीर भगवानको मन्दिर हो । यसलाई सदैव सफा सुग्घर राख्नु पर्दछ । वाहिरी सफाइले मात्र पुग्दैन, भित्र पनि हुनुपर्छ । मन, वचन र कर्मले शुद्ध हुनु पर्दछ । योगाभ्यासले स्वस्थ शरीर र स्वस्थ मनको विकास गर्दछ ।

योग सबको लागि हो । यसमा जाति, वर्ण, लिङ्ग, धर्म आदिको एकाधिपत्य छैन । यसको प्रणयन हिन्दू धर्मवाट भए पनि यो सवको लागि साझा छ । यसमा कुनै प्रवेश-निषेध छैन । सबको लागि ढोका खुला छ । यसमा ईश्वरवादी र अनीश्वरवादी दुवै थरी अटाउँदछन् । हिन्दू, वौद्ध, जैन, सिख, इस्लाम, इसाई, शिन्तो, पारसी, ताओ, कन्पयूसस आदि संसारका कुनै पनि धर्ममा योगको महत्त्वपूर्ण स्थान छ । यसले

'वसुधैव कुटुम्बकम्' को सिद्धान्त सदैव अँगालेको छ।

योगले हामीलाई अन्तर्मुखी बन्न सिकाउँछ। अन्तर्मुखी नभईकन अध्यात्म जगत्मा प्रवेश पाइँदैन। चर्मचक्षु बन्द नगरी ज्ञानचक्षु खुल्दैन। बहिर्मुखी बानीले बाहिर मात्रै रूमल्लिरहन्छ। भौतिक कुरामा मात्र सीमित होइन्छ। भित्र जान सकिदैन। भित्र जान अन्तर्मुखी हुनु पर्दछ। अन्तर्मुखी भए-पछि भित्री वस्तु देखिन्छ। सही बाटो फेला पर्छ। गहिराई नापिन्छ। आध्यात्मिकताको द्वार खुल्दछ। रहस्य बुझिन्छ। तत्व खुल्दछ। अनि आत्म-साक्षात्कार हुन्छ।

अन्तमा योग मनुष्य मात्रको लागि ज्यादै महत्त्वपूर्ण र ज्यादै हितकर त छँदैछ झन् उसमाथि हाम्रो हिमवत् खण्डमा बस्ने आर्यावर्त पाशुपत क्षेत्र नेपालका बासिन्दाको लागि त योग सबभन्दा प्राचीन सबभन्दा समीचीन र सबभन्दा अक्षय सम्पत्ति हो। योगीहरूको अनुसार शरीरमा स्थित हरचक्र र स्नायविक केन्द्रमा एक एक प्रकारका अलौकिक शक्ति छिपेर रहेका छन्। ती सुप्त शक्तिहरूलाई प्राणवायु र ध्यानको सहयोगले जाग्रत गरेर साधक दूर-दर्शन, दूर श्रवण, परच-त्त-विज्ञान, परकाया प्रवेश, आकाशरोहण, योगबलले शरीर त्यागि आदि चमत्कारी शक्तिहरूको स्वामी बन्न सक्तछ। योगी योगासान, मुद्रा, प्राणायाम आदि योग साधनाहरूको अभ्यास गरेर स्वास्थ्य संरक्षण, रोग निवारण र दीर्घ जीवन, प्राप्त गर्न सक्तछ। योगी शरीरको विभिन्न अङ्गहरूमा चित्त स्थिर गरेर प्राणवायुको संचार गरेर असाधारण शक्ति-हरूलाई विकसित गर्न सक्तछ।

★

ॐ

योगको आवश्यकता

आज मान्छेले अन्तरिक्ष युगमा पदार्पण गरेको छ। विज्ञानका चमत्कारहरूले दिनानुदिन नयाँ नयाँ उपलब्धिहरू हासिल गरेरको देखेर मान्छे स्वयं चकित भइरहेछ। तथापि वैज्ञानिकहरूको रचनात्मक कार्यमा भन्दा ध्वंसात्मक कार्यमा वढी सक्रियता देखिएकोले जनता त्रस्त छ। घातक हतियारहरूको होडवाजीले गर्दा मानव-जीवन अस्त व्यस्त छ, खतरामा छ। युद्धले विकराल मुख वाइरहेछ। भोलि के हुन्छ भन्न नसकिने भयावह स्थिति अहिले छ। जुनसुकै देश र त्यहाँको जनताको स्थिति विलकुलै तनाव पूर्ण छ। विश्वमा विश्वासको संकट परेको छ। कुनै पनि व्यक्ति होस् या राष्ट्र नै आवेगमा आएर विध्वंसकारी काम गर्छ भने सम्पूर्ण विश्व नै एक विहान हुने सम्भावना ज्यादै नजिक देखिन्छ। कोरा भौतिकवादी विचारधाराले मान्छेलाई वहिर्मुखी एवं अन्धो वनाइरहेछ। जतातर्तै अशान्त वातावरण विद्यमान छ। यस्तो भयावह तथा विनाशकारी स्थितिबाट आफू उम्केर अरूलाई पनि उम्काउने एउटै मात्र उपाय छ– त्यो हो– योग साधना।

नेपाल शान्तिप्रिय देश हो। शान्तिका अग्रदूत भगवान् गौतम बुद्धको जन्मस्थल भएकोले नेपालले युगौंदेखि शान्तिमा बढी आस्था राख्दै आएको छ। आफूलाई विश्वको समक्ष शान्तिक्षेत्र घोषित गर्दै आएको छ। यसमा १०० भन्दा बढी राष्ट्रहरूको समर्थन पनि नपाएको होइन। नेपालीहरूको यो चाहनालाई मूर्त रूप दिन आवश्यकता छ राष्ट्रव्यापी योगसाधनाको।

नेपाल पशुपतिनाथले रक्षा गरेको देश हो। पशुपतिनाथ-वाटै योगशास्त्र प्रथम प्रादुर्भाव भएको हो। त्यसैले पनि नेपालीको लागि योगशास्त्र अपरिहार्य भएकोछ।

सृष्टिको विहानदेखि आजसम्म पनि हाम्रा हिमाली भेकका कतिपय पावन क्षेत्रहरू, ऋषिमुनिहरू, साधु-सन्तहरू एवं योगीहरूको लागि तपोभूमि भएको कुरा सर्वविदितै छ। कर्मयोगी जीवनमुक्त विदेह राजा जनक यही देशमा जन्मेथे। योगको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान दिने संस्कृत भाषा साहित्यका आदिकवि वाल्मीकि र महाभारत लगायत १८ पुराणका रचयिता वेदव्यास पनि यही देशमा जन्मेथे। नाथ सम्प्रदायका अगुवा गुरु गोरखनाथ पनि यही माटोमा प्रादुर्भाव भएथे। उनैको आशीर्वचन पाएर पृथ्वीनारायण

शाहले नेपालको एकीकरण गरेथे । त्यसैले नेपाललाई संसारको एक मात्र योगभूमि भनेमा या मानेमा कुनै अत्युक्ति होइन ।

त्यसैले योगको क्षेत्रमा गौरवमय गाथा बोकेका हाम्रा प्रातःस्मरणीय पूर्वजहरुको पवित्र उद्देश्य अनुरूप कार्य गर्न आज हामीलाई आवश्यकता छ योगको, योग-साधनाको ।

★

ॐ

योगशास्त्र र तिनका प्रणेताहरू

भनिन्छ– योगका प्रथम वक्ता हिरण्यगर्भ हुन् ।

योगशास्त्रका प्रवर्त्तक एवं प्रणेताहरूमा योगीश्वर आदिनाथ भगवान् शंकर, योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्ण र योग-गुरु महर्षि पतञ्जलि प्रमुख मानिएका छन् ।

शिव-सूत्र, शिव-संहिता, विज्ञानभैरव तंत्र आदि योगका उत्कृष्ट ग्रन्थहरू भगवान् शिवबाट निःसृत भएका छन् भने श्रीमद् भगवद् गीता जस्तो योगको अनुपम ग्रन्थ भगवान् श्री कृष्णको मुखारविन्दबाट निस्केको हो। भगवान् शंकर दिव्यपुरुष र भगवान् श्री कृष्ण उत्तम पुरुष भएकाले उहाँहरूको महिमा अपरम्पार छ । त्यो लेख्न यो लेखनी असमर्थ छ ।

अब पालो आयो महर्षि पतञ्जलिको । योगका परम गुरु महर्षि पतञ्जलि हुन् । उनको योग-सूत्र योग दर्शनको मूल ग्रन्थ हो, राजयोग हो । पतञ्जलि ने योगका पर्यायवाची

भनिएका छन् । योग-सूत्रमा संग्रहीत उनको यो दार्शनिक सिद्धान्त 'योग दर्शन' षड्दर्शन मध्येको एक दर्शन हो। यसमा १९५ सूत्रहरू छन् । चार पादहरू छन्– समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद तथा कैवल्यपाद । यसमा योगको लक्षण, योगका साधन, योगद्वारा अनेक सिद्धिहरू प्राप्त गर्ने प्रकार तथा मोक्ष प्राप्तिका महत्त्वपूर्ण वर्णन छन् । यस अनुसार योगका आठ अंगहरू छन् जसलाई अष्टाङ्ग योग भन्दछन् । ती हुन्– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि । निःसन्देह यो 'योग दर्शन' आफ्नो विषयको सर्वोत्तम र सर्वाङ्गपूर्ण छ ।

योगग्रन्थहरूमा योगवासिष्ठको पनि प्रमुख स्थान छ । ब्रह्मनिष्ठ वरिष्ट ब्रह्मर्षि वसिष्ठले भगवान् श्रीरामलाई योगको शिक्षा दिनु भएको छ । यसमा राजयोगको विशेषता छ त्यसैले यो योगपक्षभन्दा ज्ञानपक्षमा बढी झुकेको प्रतीत हुन्छ ।

काकभुसुण्डीको कथा :– योगका सम्बन्धमा योगवासिष्ठमा वर्णित काकभुसुण्डीलाई कदापि बिर्सन सकिन्न । उनी मान्छे होइनन्, देवता पनि होइनन् । उनी केवल काक पक्षी हुन् । संसारमा उनी सबभन्दा जेठा भनिएका छन् । उनले अनेकौं कल्प देखेका छन् । उनको समक्ष कैयौं पटक सृष्टि र महाप्रलय भए । भनिन्छ– योगबलले उनी आजसम्म बाँचिरहेका छन् । त्यसैले उनलाई महायोगी भन्दछन् । स्वयं ब्रह्मर्षि वसिष्ठ उनको दर्शनार्थ सुमेरु पर्वतमा पुग्दछन् । काक भुसुण्डीको जीवन कथा सुनेर उनी रोमाञ्चित हुन्छन् ।

योग सम्बन्धमा उल्लेखनीय नाम अरू पनि छन् ।

मत्स्येन्द्रनाथ– आदिनाथ शंकरले पार्वतीलाई भनेका अनेकौं योगशिक्षा मध्ये हठयोग पनि एक हो । तिनै योगको अमर कथा संयोगवश पानी मुनिको माछोले सुन्ने मौका पाएको फलस्वरूप मत्स्येन्द्रनाथ को उत्पत्ति भएको मानिएको छ । यिनै आदिनाथवाट नाथ सम्प्रदाय शुरू भएको हो र मत्स्यदेह-धारी मत्स्येन्द्रनाथ आदिनाथका प्रथम चेला भएका हुन् । हामी नेपालीहरूको लागि त मत्स्येन्द्रनाथ आराध्यदेव एवं परम पूजनीय पनि छन् । काठमाडौं र पाटनमा सेतो मत्स्येन्द्र र रातो मत्स्येन्द्रको मन्दिर छ । वर्षको १ पल्ट जावलाखेलमा ठूलो समारोहका साथ रातो मत्स्येन्द्रनाथको भोटो देखाउने रथयात्राको प्रचलन पनि छ ।

गोरखनाथ (गोरक्षनाथ)– गुरु गोरखनाथले योगविद्या महायोगी मत्स्येन्द्रनाथवाट सिकेका हुन् । गुरु गोरखनाथ गोरखा जातिका मात्र गुरु होइनन् उनी त सम्पूर्ण मानव जाति कै गुरु हुन् । मानव कल्याणको लागि उनले जुन बाटो देखाए त्यो विल्कुल अनुकरणीय छ । गुरु गोरखनाथकै आशीर्वादले गोरखाका राजा पृथ्वीनारायण शाहले आपसमा फुटेर बसेका स-साना राज्यहरूलाई एकीकरण गरी विशाल नेपाल खडा गरेका हुन् । गुरु गोरखनाथको उपदेशको संगालो मध्ये गोरक्ष संहिता पनि एक हो । यो पुस्तक योगशास्त्रका अनेकौं प्रमाणिक ग्रन्थ मध्ये एक अनुपम ग्रन्थ हो । यिनको अमनस्क महायोगको विषयमा यसो भनिएको छ–

वामदेव महादेव संवादोक्ति निबन्धनः ।
अमनस्क महायोग गोरक्षेण प्रकाशितः ।।
(अमनस्क महायोगे गोरक्ष।)

दत्तात्रय–भनिन्छ भगवान् दत्तात्रयका पशुपक्षी लगायत २४ गुरु थिए। सामान्य प्राणीबाट पनि गहन ज्ञान पाउन सकिन्छ भन्ने कुराको प्रमाणस्वरूप यी २४ गुरुहरू प्रस्तुत गरिएका छन्। योगशास्त्रको प्रणेताको रूपमा भगवान् दत्तात्रयको नाम पनि स्मरणीय छ। उहाँको देन 'दत्तात्रय संहिता' हो।

घेरण्ड– महर्षि घेरण्डले आफना शिष्य चण्ड कापालिलाई योगको जुन उपदेश दिए त्यो 'घेरण्ड संहिता' को नामले प्रसिद्ध छ। यो ग्रन्थ सक्षेपमा भएर पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यो ग्रन्थको प्रणयन योगको तान्त्रिक पद्धतिमा भएको छ। साधारण पाठकको लागि यो ग्रन्थ केही कठिन प्रतीत हुन्छ। यसमा हठयोगका क्रियाहरू वर्णित छन्। षट्कर्मको प्रकार, आसन, मुद्रा, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान र समाधि जस्ता योगका महत्त्वपूर्ण पक्षहरूको निरूपण यसमा भएको छ। योग-जिज्ञासुहरूका लागि यो अत्यन्त उपयोगी छ।

स्वात्माराम योगीन्द्र– हठयोगको इतिहासमा स्वात्माराम योगीन्द्रको नाम ज्यादै महत्त्वपूर्ण छ। 'हठयोग प्रदीपिका' उहाँकै रचना हो। यहाँनिर हठयोग सम्बन्धमा अरू दुइ शब्द गर्नु अप्रासंगिक नहोला। हकार सूर्यको वाचक हो भने ठकार चन्द्रको। सूर्य भनेको पिंगला नाडी-दक्षिण स्वर-नाकको दाहिने प्वालबाट निस्कने स्वर। चन्द्र भनेको इडा नाडी-वाम स्वर- नाकको देब्रे प्वालबाट निस्कने स्वर। यिनीहरूको संयोग

नै हठयोग हो । साधना तथा अभ्यास (आसन तथा प्राणायामादि) द्वारा शरीर र मनलाई काबुमा ल्याउनु हठयोग हो। यो हठयोगद्वारा सम्पूर्ण दोषबाट पैदा भएको जडताको समूल विनाश हुन्छ ।त्यस अवस्थामा जीवात्मा र परमात्माको ऐक्य पनि हुन्छ ।

ज्ञानयोगको क्षेत्रमा जगद्गुरु आद्य श्री शंकराचार्य, रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्दको नाम अग्रणी पंक्तिमा आउँछ । यस क्षेत्रमा श्री अरविन्दको नाम पनि कम महत्त्वपूर्ण छैन । उहाँले उहाँको आफ्नो समग्रयोग (Integral Yoga) मा 'हमारा योग हमारे लिये नहीं, प्रत्युत मनुष्य जाति के लिए हैं' भनी घोषणा गर्नु भएको छ। पूर्णयोग समग्र अर्थात् इण्टेग्रल योग अझ अर्को शब्दमा अति मानसिक योगले आफ्नै विशेषता बोकेको छ। यस अनुसार आत्मामा स्थित भगवान् नै साधकका गुरु हुन् । आत्मा नै शास्त्र हो र अनन्ततक यात्रा नै पाथेय हो । भगवान् प्रति समर्पण नै त्यो कुञ्जी हो जसले साधकको अभीप्सा भगवान्‌को इच्छा शक्तिलाई जीवनमा उतार्ने मार्ग खोल्दछ । पूर्ण योगमा पूर्ण समर्थनको अर्थ हो आफ्नो सत्ताको प्रत्येक भागबाट अहंको ग्रन्थीलाई काट्नु र त्यसलाई मुक्त गरेर पूर्ण रूपले भगवान्‌लाई समर्पित गरिदिनु । सच्चा अभीप्सा, समर्पण र परित्याग यी ३ कवच साधकलाई आवश्यक छन् । संक्षेपमा श्री अरविन्दयोगको लक्ष्य जडको दिव्य जीवनमा रूपान्तरण हो तथा परा र अपरा प्रकृतिको भेदलाई समाप्त गरेर दिव्य प्रकृति, दिव्य मन र दिव्य जीवनको प्रतिष्ठा प्राप्त गर्नु हो ।

'योगी कथामृत' परमहंस योगानन्दले आत्मकहानीको रूपमा प्रस्तुत गर्नु भएको छ। योगीहरूको विषयमा स्वयं एक योगीद्वारा लेखिएको यो पुस्तक साधकहरूको लागि पठनीय छ।

दिव्य जीवन संघका संस्थापक स्वामी शिवानन्द सरस्वतीले योगशास्त्रको विकासमा जुन अग्रणी भूमिका प्रस्तुत गर्नु भएको छ, त्यो ज्यादै स्तुत्य छ, प्रशंसनीय छ। उहाँ योगाचार्यहरूको पनि योगाचार्य (Doctor among the doctors) हुनुहुन्छ। उत्तराखण्डको तपोभूमि ठहरिएको, ऋषिकेश देखि लक्ष्मण झूलासम्म फैलिएको, गंगाजीको पावन तटमा अवस्थित शिवानन्दाश्रम दिव्य जीवन संघको प्रवृत्तिहरूको सजीव उदाहरण हो। यो केवल उच्च कोटिका संन्यासीहरूको साधना-स्थल मात्र होइन, यो त हो जन-कल्याणकारी महान् रचनात्मक केन्द्र पनि। कर्मयोगको जल्दो बल्दो प्रमाण यो भन्दा अरू के हुन सक्छ ?

'योग-वेदान्त-आरण्य-विद्यापीठ' शिवानन्दाश्रमको हृदयस्थल हो। कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोगको ज्ञानको प्रचार तथा प्रसार यहींबाट संसारको कुना कुनामा गरिन्छ। श्री स्वामी शिवानन्दद्वारा विभिन्न विषयहरूमा रचित ३०० भन्दा बढी पुस्तकहरूको प्रकाशन तथा तिनको विभिन्न भाषाहरूमा अनुवादादि कार्यको संचालन यहींबाट हुन्छ।

श्री खप्तड स्वामी (खप्तड बाबा)- श्री १००८ ब्रह्म-

वित् परम हंस योगी सच्चिदानन्द सरस्वतीज्यूलाई नेपालीहरू श्री खप्तड स्वामी भनेर पुकार्दछन् । उहाँले पूण्य भूमि नेपालको खप्तडलेकमा बसी सदा योगसाधनामा निरत रही वा सर्मापत भई मानव मात्रको कल्याणको लागि स्वास्थ्य-विज्ञान, विचार-विज्ञान र धर्म-विज्ञान जस्ता अनेकौं अमूल्य ग्रन्थ रत्नहरू समेत तयार गरी योगको भूमिकालाई विज्ञानको माध्यमबाट अझ विस्तार गर्नु भएको छ ।

योगी नरहरिनाथ गुरु गोरखनाथकै मार्ग अनुशरण गर्ने योगको क्षेत्रमा सार्थक नाम र काम भएका, नेपाली साहित्य र इतिहासमा समेत महत्वपूर्ण अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्ने, नेपालका कुनाकाप्चाका कण–कणले समेत चिने जानेका, अथक यात्री, प्रकाण्ड विद्वान्, 'ॐ卐 श्रीः गौः शिवो वेदः' का प्रचारक, यी हरप लेखुञ्जेल ५५ वाँ कोटिहोम सम्पन्न गरिसकेका, 'शिखरिणी यात्रा' का रचियता योगी नरहरि नाथले योगको क्षेत्र अझ कति फराकिलो पार्ने हुन्, नेपालको गौरव गाथामा कति अध्याय थप्ने हुन् त्यो कुरा आगामी दिनहरूले बताउने छ ।

ओशो रजनीश– यस युगका महान् तार्किक, अद्भुत द्रष्टा, अनुपम प्रभावशाली, विवादास्पद व्यक्तित्त्वका प्रतिमूर्ति, ज्ञान र विज्ञानका धनी, सहजयोगका प्रवर्त्तक, हँसिलो, रसिलो र खतरनाक जीवन समेत ज्यून सिपालु, नृत्य-ध्यान किंवा डान्सिङ मेडिटेशनका अनौठा साधक, द सिक्रेट बुक (The Secret Book) को रूपमा विज्ञान भैरवतन्त्रलाई संसारको

सामुन्ने प्रस्तुत गर्ने सफल प्रस्तोता, संसारका सबभन्दा ठूला वक्तामा एक गनिएका, सम्भोगसे समाधितक, कामदेखि रामसम्म, फ्रम सेक्स टु सुपरकन्ससनेस अर्थात् यौन–अध्यात्मका परम गुरु, योग र भोग दुवैको मर्मज्ञ, अनि संसारमा विद्यमान सबै धर्म र अध्यात्मका व्याख्याता एवं रचियता आचार्य, भगवान् र ओशो समेत क्रमैले बन्न पुगेका रजनीशलाई योग र तंत्र समेतको इतिहासमा कदापि बिर्सन सकिन्न ।

यसै सन्दर्भमा भावातीत ध्यान (Transcendental Maditation) का प्रवर्त्तक महर्षि महेश योगीको नाम पनि नलिई रहन सकिन्न । साथै ब्रह्म–कुमारी राजयोग विश्वविद्यालयले पनि योगको क्षेत्रमा विशेषतः राजयोगको क्षेत्रमा योगदान दिंदै आएको छ । अनि नामैबाट नै प्रष्टिने बाल योगेश्वरलाई पनि योगको इतिहासमा संभन्न करै लाग्दछ ।

साईबाबा–

साई योगका प्रवर्त्तक सत्य साईबाबाले प्रयोग गर्ने सूत्र अंग्रेजी शब्द Watch हो । यस अनुसार पहिलो अक्षर W ले Word अर्थात् शब्दलाई संकेत गर्दछ । हामी यस्तो शब्द प्रयोग गरौं जसले अधिकभन्दा अधिक अर्थ देओस् र यदि हामीले गलत प्रयोग गऱ्यौं भने त्यो हामी आफैंमा लागोस् । दोस्रो अक्षर हो A । यो Action अर्थात् क्रियाको सूचक हो । यस अनुसार हामीले आफ्नो कार्यमा ध्यान राख्नु पर्छ जो सधैं सही होस्, वास्तविक धर्म–युक्त होस् । तेस्रो अक्षर चाहि

T हो । T को अर्थ हो Thought अर्थात् विचार । हामीले आफ्नो विचारहरूको पनि ध्यान राख्नु पर्छ ताकि तिनीहरू अपवित्र र दुष्ट नहून् । चौथो अक्षर C हो अर्थात् Charecrer चरित्र । यस अनुसार हामीले आफ्नो चरित्रलाई पनि ध्यान राख्नु पर्छ किनभने चरित्र जीवनको मुकुट र गौरव हो । पाँचौं अक्षर H हो । यो Heart अर्थात् हृदयको सूचक हो । यस अनुसार हामीले आफ्नो हृदयको ध्यान राख्नु पर्छ र यसलाई शुद्ध र नि:स्वार्थ राख्नु पर्दछ । साइयोगको यही सारांश हो ।

अद्वैतवादका प्रवर्त्तक श्री शंकराचार्य, द्वैतवादका श्री माधवाचार्य, विशिष्टाद्वैतवादका श्री रामानुजाचार्य, शुद्धाद्वैतवादका श्री वल्लभाचार्य, ब्रह्मसमाजका श्री राजा राममोहन राय, आर्य समाजका स्वामी दयानन्द सरस्वती आदि महापुरूषहरूले पनि आ-आफ्नो क्षेत्रबाट योगको क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिएका छन् ।

भक्ति-योगको क्षेत्रमा नारद भक्ति सूत्रलाई कदापि विर्सन सकिन्न तयस्तै राम चरित मानसका सन्त तुलसीदासलाई र नेपाली भाषामा रामायण लेख्ने कवि भानुभक्तलाई पनि भक्ति योगको क्षेत्रमा कहिल्यै विर्सन सकिन्न ।

अत: माथि लेखिएदेखि वाहेकका योगको क्षेत्रमा प्रशंसनीय योगदान दिने संसारका सबै धर्म र सम्प्रदायका ज्ञात अज्ञात सबै प्रात:स्मरणीय महान् आत्माहरूलाई श्रद्धा र भक्तिका साथ हार्दिक अभिवादन गर्दछु ।

★

ॐ

योगका प्रकारहरू

योगका विविध रूप र प्रकारहरू छन् तापनि मूलतः योग दुइ किसिमका हुन्छन्– वहिरङ्ग योग र अन्तरङ्ग योग । वहिरङ्ग योगमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम र प्रत्याहार पर्दछन् भने अन्तरङ्गमा चाहिँ धारणा, ध्यान र समाधि अर्थात् (तीनवटैको एउटै नाम) संयम पर्दछ । त्यस्तै अस्टाङ्ग योग भन्दा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि बुझिन्छ भने षडङ्ग योग भन्दा चाहिँ यम, नियम बाहेक अरु सबै अङ्ग पर्दछन् । कसै कसैले यो षडङ्ग योगलाई हठयोग पनि भन्दछन् तर स्वात्माराम योगीन्द्रको हठयोग अनुसार चाहिँ हठयोगमा आसन, कुम्भक, चित्रमुद्रा र नादानुसन्धान पर्दछ ।

एक थरी योगाचार्यहरूका अनुसार योगका मुख्य ४ प्रकारहरू छन् जसलाई योग चतुष्टय भन्दछन् । ती क्रमैले यी हुन्– मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग र राजयोग ।

यश्चित्त सन्तत लयः सलयः प्रदिष्टो
यस्तु प्रभञ्जनविधानरतो हठःसः ।
यो मन्त्र मूर्ति वशगः सतु मन्त्रयोगो
यश्चित्त वृत्ति रहितः सहि राजयोगः ॥
(गोरक्षः)

अर्का थरीका अनुसार योगका १० प्रकारहरू छन् । ती हुन्– मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, कर्मयोग, भक्ति-योग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग, क्रियायोग र कुण्डलिनी योग ।

उपर्युक्त १० प्रकारका योगहरूमध्ये ८ प्रकारका योग-हरूको वर्णन यथास्थानमा गरिन्छ नै । तर क्रियायोग र ध्यानयोगको अर्थ चाहिं यहीं प्रष्ट गरिन्छ ।

क्रियायोग भन्नाले पतञ्जलिका अनुसार 'तपः स्वाध्या-येश्वर प्रणिधानानि क्रियायोगः' (यो. सू. २/१) अर्थात् तप गर्नु, पठनपाठन गर्नु र ईश्वरको पूजा गर्नु नै क्रियायोग हो ।

ध्यानयोग भनेको सगुण या निर्गुण परमात्माको ध्यान गर्नु हो । सगुण परमात्माको ध्यान गर्दा निश्चय नै कुनै रूप वा ज्योतिको कल्पना गरिन्छ ।

श्रीमद् भगवद् गीताको अनुसार स्पष्टतः योग ३ किसि-मको छ- कर्मयोग, भक्तियोग र ज्ञानयोग ।

वरिष्ट ब्रह्मर्षि वसिष्ठले रामलाई भनेको योगलाई ज्ञानयोग-प्रधान योग वासिष्ठय भन्दछन् ।

योगहरूमा श्रीकृष्णको गीतायोग, श्रीशङ्कराचार्यको ज्ञानयोग र पतञ्जलिको राजयोग विशेष महत्त्वपूर्ण छन् ।

वास्तवमा योगका कति प्रकार छन् त्यो तोकेर भन्न सकिंदैन । तथापि हाम्रो दैनिक जीवन चर्यादेखि लिएर आत्मा-

परमात्मा सम्मको कुरा र काम सबै योग हुन्, योगका विभिन्न प्रकारहरू हुन् । त्यसैले योग भनेको एक अर्थमा यज्ञ पनि हो । एक किसिमले विचार गर्दा अधिकांश योग क्रियायोग भित्रै पर्दछन् । तथापि माथि उल्लेख भएदेखि बाहेक योगका केही चलनचल्तीका नामहरू देहायमा दिने प्रयास गरिएको छ–

संसारयोग	शरणागतियोग
प्रेमयोग	जपयोग
मृत्युञ्जययोग	समाधियोग
तारकयोग	विश्वकल्याणयोग
सुरतयोग	नाम संकीर्तनयोग
व्यक्तियोग	समत्वयोग
सहजयोग	निष्काम कर्मयोग
जडयोग	पातिव्रतयोग
बुद्धियोग	शिवयोग र पाशुपत योग
झेनयोग	तिब्बतीयोग 'लुङ्गोम' एवं आकाश संचरण विद्या (खेचरीविद्या)
सुफीयोग	अमनस्क महायोग:

वस्तुत: योग विभिन्न प्रकारका नभएर एउटै भएर रहेको छ र रहन्छ पनि । केवल यसका टेक्निकहरू, तरीकाहरू, प्रणालीहरू मात्र देश, काल, परिस्थिति अनुसार फरक फरक देखिन्छन् । यसको लक्ष्य एउटै हुन्छ, ढङ्गो एउटै हुन्छ, निधान

एउटै हुन्छ। त्यो हो– शरीर र मनको सन्तुलनमा परमात्मा-प्राप्ति।

आज योग कुनै खास देश, समाज वा धर्म विशेषको पेवा नभएर सार्वभौम बन्न पुगेको छ। यसमा कुनै सम्प्रदाय विशेषको खिचातानी छैन। यो सबैको हो। सबै यसको हो। यसलाई जसले पनि अपनाउन सक्छ।

तथापि आज भोलि एक थरी यस्ता मान्छेहरू पनि देखा पर्न थालेका छन् जसले योगलाई योगा भनी प्रचार गरी हिंडि-राखेका छन् किंवा अप्रत्यक्ष तवरले योगको महत्त्व घटाउने दुष्प्रयास गरिरहेछन्। तिनीहरूको दृष्टिमा योग र योगा बेग्ला बेग्लै प्रतीत भएको पाइन्छ। अंग्रेजीमा योग र योगाको अक्षर (YOGA) उही हो, स्पेलिङ्ग उही हो। केवल उच्चारण भेदले अर्थ भेद हुनु नपर्ने हो, तर यो भइरहेछ। तिनीहरू योगको वास्तविक अर्थ-विस्तार राम्ररी नबुझेर योगलाई योगा भन्न थालेको प्रतीत हुन्छ। तिनीहरूको अनुसार योगा भन्नाले त मात्र योगासन, शारीरिक व्यायाम वा श्वास-विज्ञान र केही मात्रामा ध्यान, यो भन्दा पर गएको पाइँदैन। निश्चय नै योगको व्यापक अर्थ-विस्तार योगामा आउँदैन, आउन सक्तैन। अब क्रमश: मुख्य मुख्य योगको सविस्तार वर्णन गरिन्छ।

★

ॐ

मंत्रयोग

योग साधनाको ४ अलग अलग शैलीहरू छन्– मंत्रयोग, हठयोग, लययोग र राजयोग। यिनमा मंत्रयोग पहिलो छ। मंत्रयोगका प्रमुख आचार्य नारद, पुलस्त्य, गर्ग, वाल्मीकि, भृगु, बृहस्पति आदि हुन्।

मंत्रको विषयमा शास्त्रमा ठाउँ ठाउँमा यस्तो यस्तो लेखिएको पाइन्छ:–

'मननात् त्रायत इति मन्त्रः मननत्राण धर्माणो मन्त्राः।'
'मोचयन्ति च संसाराद्योजयन्ति परे शिवे।
मननत्राण धर्मित्वात्तेन मन्त्रा इति स्मृता॥'
'सर्वे वर्णात्मका मन्त्रास्ते च शक्त्यात्मका प्रिये।
शक्तिस्तु मातृका ज्ञेया सा च ज्ञेया शिवात्मका।'
'सप्तकोटि महामन्त्राः शिववक्त्राद्विनिर्गताः।'

अर्थात् मनलाई एकाग्र गरेर जपद्वारा समस्त भयको विनाश गरी पूर्ण रक्षा गर्ने शब्दलाई मन्त्र भन्दछन्।

सन्तापबाट मुक्त गर्ने 'शिवोऽहं' को भावनाले भावित अनुभूति नै मन्त्र शब्दको तात्पर्यार्थं प्रयोजन हो ।

'अ' देखि 'क्ष' सम्मका ५० अक्षरलाई मातृका भन्दछन् । यी मातृका वर्णहरुबाट नै समस्त मन्त्रहरूको निर्माण भएको छ । मातृका शब्दको अर्थ हो माता या जननी । अतः समस्त वाङ्मयको जननी नै यिनै मन्त्रहरू हुन् । यी सबै मन्त्रहरू वर्णात्मक छन् र मन्त्र शक्तिस्वरूप छन् । अतः समस्त मन्त्र साक्षात् शिवशक्ति स्वरूप हुन् ।

सात करोड मन्त्र शिवको मुखबाट निस्किएका छन् ।

हाम्रो नेपालीमा सामान्यतः मंत्र भन्नाले गुरुमुखबाट वा वेदादि पवित्र ग्रन्थहरूबाट दीक्षित वा प्राप्त परम पवित्र, परम गोप्य र परम कल्याणकारी शब्द वा शब्दावलि संझनु पर्दछ ।

परम शिवप्रोक्त तन्त्र-आगमको साधना विधिको नाम मंत्रयोग हो । हाम्रो दर्शनले ईश्वरको निश्वासभूत हुनाले 'वेदाः प्रमाणम्' अर्थात् वेदहरूलाई प्रमाण मानेको र शिवप्रोक्त हुनाले 'आगमाः प्रमाणम्' अर्थात् आगम (तन्त्र) लाई प्रमाण मानेको पाइन्छ । यसमा मुख्यतः परमात्माको नाम-रूपको वाचन, चिन्तन र मनन गरिन्छ । त्यसैले जपविधान पनि यसैमा पर्न आउँछ ।

'विधियज्ञाज्जपयज्ञो विशिष्टो दशभिर्गुणैः ।
उपांशुः स्याच्छतगुणः साहस्रो मानसस्मृतः ।।

अर्थात् विधियज्ञको अपेक्षा उच्चरित जपयज्ञ दश गुना; उपांशु जप सय गुना र मानस जप हजार गुना श्रेष्ठ छ ।

सास फेर्दा स्वतः जपिने मन्त्रलाई अजपा जप किंवा अजपा गायत्री भन्दछन् । सास तान्दा 'स'कारको उच्चारण हुन्छ, छोड्दा 'ह'कारको । एक चोटि सास फेर्दा 'सोऽहम्' उच्चरित हुन्छ । यसलाई 'उल्ट्यांउँदा हंसः' हुन्छ । यो मंत्र अहोरात्रमा २१६०० चोटि जीवले जप्दछ ।

ॐकारको अर्को नाउँ प्रणव हो । यो वेदको सारको पनि सार हो । अक्षर ब्रह्म यही हो । कुनै पनि मन्त्रको अगाडि ॐकारको प्रयोग अनिवार्य हुन्छ । 'ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म' भनी गीताले ॐकारको महिमा गाएको छ । प्रणवोपनिषद्मा यसको आफ्नै विशेषता छ । 'यस्तु द्वादश साहस्रं प्रणवं जपतेन्वहम्, तस्य द्वादशभिर्मासैः परं ब्रह्म प्रकाशते ।' भनी संन्यासोपनिषद्मा मंत्रजपयोगको वर्णन गरिएको छ (हेर्नुहोस् वासुदेव ढकालद्वारा प्रस्तुत महामंत्र ॐ) ।

मंत्रहरूमध्ये ब्रह्म गायत्रीको स्थान सर्वोपरि छ । यसलाई मंत्रराज भन्दछन् । यसभन्दा अतिरिक्त एकाक्षरीदेखि लिएर द्वादशाक्षरी सम्मका अनेकौं मंत्रहरू हुन्छन् । गुरुबाट दीक्षित भएर जपिने मंत्र विशेष प्रभावकारी हुन्छ । राजर्षि विश्वामित्रले गायत्री मंत्रकै अनुष्ठानबाट तीन त्रिलोक चौध भुवन खडा गर्न सक्ने शक्ति प्राप्त गरेको कुरा पुराणमा वर्णित छ । आज पनि गायत्रीको विधिवत अनुष्ठान गर्दै गायत्री योगमा

अग्रसरता देखाउने गायत्री साधक साधु महात्माहरूको दर्शन खोजी पसे नपाइने छैन ।

ब्राह्मण, क्षत्रीय, वैश्य, शूद्र गरी ४ वर्णमा विभाजित हिन्दू दर्शनको वर्ण व्यवस्थानुसार ब्राह्मण पहिलोमा पर्दछ । पहिले पहिले वेद पढ्ने, ब्रह्म जान्नेलाई ब्राह्मण भन्ने गरिन्थ्यो । त्यसैले मंत्रका अधिकारी पनि विशेषतः ब्राह्मण वा साधु-सन्त योगी पर्दथे । तर आज भोलि देश-काल-परिस्थिति अनुसार ब्राह्मणको अर्थ विभिन्न रूपले लगाएको पाइन्छ । ब्राह्मणमा जनआस्था पनि कम हुंदै आएको देखिन्छ । तथापि ब्राह्मणको परिभाषा गर्नु पर्दा ब्राह्मणलाई द्विज भन्ने चलन छ । द्विज भन्नाले दुई चोटि जन्मने । आमाको गर्भबाट र व्रतबन्ध गरी गुरुबाट दीक्षित भई कर्म चलेबाट ब्राह्मण वटु सही अर्थमा ब्राह्मण बन्दछ । आजको जमानामा ब्राह्मणको सन्दर्भमा यस्तो अवधारणा देखिन थालेको छ कि संसार भरिका बुद्धिजीवी जति सबै ब्राह्मण हुन् । तथापि आजको परिवेश र परिस्थितिमा चाहिं मंत्राधिकारी केवल द्विज् वा ब्राह्मण नभएर अरू जो सुकै पनि हुन सक्छ । जे होस्, गुरु मुखबाट सुनेको मंत्र नै विशेष सशक्त र प्रभावकारी हुन्छ भन्ने जनधारणा चाहिं व्यापक रूपले फैलिएकै छ । अत: मंत्रयोगमा गुरुकृपाको महत्त्वपूर्ण स्थान छ ।

मंत्रयोगको सिद्धान्त यो छ कि परमात्माबाट भाव, भावबाट नामरूप र त्यसको विकार तथा विलासमय यो संसार

सृष्टि भएको छ। त्यसैले जुन क्रमबाट सृष्टि भएको छ, त्यसको विपरीत मार्गले नै लय हुन्छ, यो निश्चित छ। त्यसैले यदि मुक्ति-लाभ गर्नु छ भने पहिले नाम-रूपबाट आश्रय लिएर नाम-रूपबाट भावमा र भावबाट भावग्राही परमात्मामा चित्तवृत्तिको लय भएपछि नै मुक्ति हुन्छ। त्यसैले नारदादि महर्षिहरूले नाम र रूपको अवलम्बनले साधनको विधिहरू बताएका छन्। यसैलाई मंत्रयोग भन्दछन्। अर्को शब्दमा भन्ने हो भने नाममय शब्द र भावमय रूपको अवलम्बनले जो योग साधन गरिन्छ त्यसैलाई मंत्रयोग भन्दछन्। मंत्रयोगमा रूप कल्पनाद्वारा ध्यान गरिन्छ।

चन्द्रमाको १६ कला भए जस्तै मंत्रयोगको पनि १६ अङ्ग-हरू छन्। ती हुन्– भक्ति, शुद्धि, आसन, पञ्चाङ्गसेवन, आचार, धारणा, दिव्य देश सेवन, प्राणक्रिया, मुद्रा, तर्पण, हवन, वलि, याग, जप, ध्यान र समाधि।

भक्ति (शास्त्रहरूमा बताए अनुसार)
शुद्धि (दिक् शुद्धि, स्थान शुद्धि, शरीर शुद्धि; मनःशुद्धि)
आसन (चैलासन, मृगचर्मासन, कुशासनादि)
पञ्चाङ्ग सेवन (आफ्नो इष्ट देवताको गीता, सहस्रनाम, स्तव, कवच र हृदय)
आचार (तंत्र पुराणहरूमा बताए अनुसार)
धारणा (शरीर भित्र हृदय, नाभि आदिमा र शरीर बाहिर मूर्ति आदिहरूमा मनलगाउनु)

दिव्य देश सेवन (मूर्द्धा, हृदय, नाभि, घट, पट, पाषाणादिका मूर्तिहरू, स्थाण्डल अर्थात् यज्ञभूमि यन्त्र आदि १६ प्रकारका स्थानहरूमा पीठ बनाएर पूजा गर्नु)

प्राणक्रिया (प्राणायाम, न्यास आदि)

मुद्रा (योनि मुद्रा, शंख मुद्रा आदि)

हवन (अग्निमा आहूति दिनु)

वलि (काम-क्रोध आदिको)

याग अर्थात् यज्ञ (अन्तर्याग र वहिर्याग)

जप (आफ्नो इष्ट देवको नाम वाचनिक, उपांशु र मानसिक रूपले भन्नु)

ध्यान (इष्ट देवको)

समाधि (आफ्नो इष्ट देवको रूपको ध्यान गर्दा गर्दै आफैंलाई बिर्सने जो अवस्था हुन्छ त्यो)

कलियुगमा तंत्र विधान अनुसार साधना गर्नाले शीघ्र सिद्धि हुन्छ। यी तंत्र शास्त्रमा वाम र दक्षिण दुइ मार्ग हुन्छन्। वाम मार्गमा पंच मकारको विधान हुन्छ। पंच मकार भन्नाले मत्स्य, मांस, मद्य, मुद्रा र मैथुन बुझ्नुपर्छ। यो मार्गमा अलिकति मात्र असावधानीले पनि पतन हुन पुगिन्छ। तर दक्षिण मार्ग चाहिं निर्भय एवं निष्कण्टक छ। आद्य शंकराचार्यले पनि यही मार्ग अपनाएका हुन्।

प्रणव र गायत्री मंत्रको अतिरिक्त अन्य पौराणिक तांत्रिक मंत्रहरूको माध्यमले पनि मंत्रयोगको अनुष्ठान गर्न

सकिन्छ। निस्सन्देह प्रभुको नामोच्चारण र नामस्मरण मात्रले पनि भवसागर पार गर्नमा ठूलो मद्दत मिल्दछ। अन्तस्करण शुद्धिको लागि त झन् मंत्रयोग विना अर्को उपयुक्त उपाय दृष्टि गोचर मैं आउँदैन। 'कलौ केशव कीर्तनात्' भनेर आजको समयलाई मंत्रयोगको समुचित समय भनी छुट्याएकै छ।

अत: योगका विभिन्न प्रकारहरूमध्ये मंत्रयोग नै जेठो हो। मंत्रयोगबाटै आध्यात्मिक सोपान शुरु हुन्छ।

'शिव सूत्र' मा 'चित्तं मंत्रः' भनी चित्तलाई नै मंत्र मानिएको छ। यसैबाट नै 'शिव तुल्यो जायते' का अवस्थामा पुग्न सकिन्छ। साधना गर्नेका निमित्त ३ प्रकारका स्थिति हुन्छन्– साधक, सिद्धि, सिद्ध। यिनैका रूप– द्वैत, द्वैताद्वैत, अद्वैत एवं भेद, भेदाभेद, अभेद।

'नाम रूपात्मिका सृष्टि र्यस्मात्तदवलम्वनात्।
बन्धनान्मुच्यमानोऽयं मुक्तिमाप्नोति साधकः॥'

अर्थात् यो सृष्टि नामरूपात्मक छ, अत: त्यही नामको एवं भगवद् रूपको आलम्बन लिएर साधक बन्धनबाट मुक्त भएर मुक्तिलाभ गर्दछ। त्यही मंत्रको माध्यमले मान्छेले प्रभुसँग सम्पर्क राख्दछ।

'जकारो जन्म विच्छेदः पकारः पापनाशकः।
तस्माज्जप इति प्रोक्तो जन्मपाप विनाशकः॥'
'हरेर्नाम हरेर्नाम हरेर्नामैव केवलम्।
कलौ नास्त्येव नास्त्येव नास्त्येव गतिरन्यथा॥'

'हरेराम हरेराम राम राम हरे हरे ।
हरेकृष्ण हरेकृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ॥'
'ॐ नमः शिवाय'
'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।'
ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे ।'
'ॐ मणिपद्मे हुम् ।'
'ॐ नमो अरहन्ताणम्'
एक ॐ कार सतनाम'
'हरिः ॐ तत्सत् ।'

ॐ

लययोग

लय वा विलयको अर्थ हो समाहित हुनु, मिसिनु, मिल्नु हराउनु, एकाकार हुनु, मोक्ष हुनु, आत्मसाक्षात्कार हुनु आदि। अब यहाँ विषय वा प्रसंग अनुसार लययोगको मतलब हो मूलाधार स्थित प्रसुप्त कुण्डलिनी शक्तिलाई जगाएर सुषुम्ना मार्गले षट्चक्र हुँदै सहस्रार स्थित कैलासमा शिवसँग समाहित गर्नु।

लययोगको सिद्धान्त अङ्गिरा, याज्ञवल्क्य, कपिल, पतञ्जलि, वसिष्ठ, कश्यप, वेदव्यास आदि महर्षिहरूको कृपाबाट ब्रह्मपद प्राप्तिको कारणभूत भएर संसारमा प्रकट भएको हो।

प्रकृति पुरुषको श्रृङ्गारले उत्पन्न भएको ब्रह्माण्ड र पिण्ड दुवै एकै हुन्। समष्टि र व्यष्टि सम्बन्धले ब्रह्माण्ड र पिण्ड एकत्व सम्बन्धले युक्त छन्। पिण्डज्ञानबाट नै ब्रह्मज्ञान हुन्छ। प्रकृतिलाई पुरुषमा, शक्तिलाई शिवमा लय गर्नु नै लययोग

हो। पुरुषको स्थान अर्थात् शिवको स्थान सहस्रार छ भने प्रकृति अर्थात् कुल कुण्डलिनी नाम्नी महाशक्ति आधार पद्ममा रहेकी छन्। उनी प्रसुप्त रहदा नै बहिर्मुखी सृष्टिक्रिया हुन्छ। योगाङ्गद्वारा उनीलाई जाग्रत गरेर पुरुषको साथ लगेर लय गरिदिए पछि योगी कृतकृत्य हुन्छ। यसैको नाम लययोग हो।

योगतत्वज्ञ महर्षिहरूले लययोगको ९ अङ्ग वर्णन गरेका छन्– यम, नियम, स्थूलक्रिया, सूक्ष्मक्रिया, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, लयक्रिया र समाधि। स्थूल शरीर प्रधान क्रियालाई 'स्थूल क्रिया' र वायुप्रधान क्रियालाई 'सूक्ष्म क्रिया' भन्दछन्। विन्दुमय प्रकृति-पुरुषात्मक ध्यानलाई 'विन्दु-ध्यान' भन्दछन्। यो ध्यान लययोगको परम सहायक हो।

यम–वहिरिन्द्रियहरूलाई वशमा ल्याउने साधन।

नियम–अन्तरिन्द्रियहरूलाई वशमा ल्याउने साधन।

स्थूलक्रिया–आसन र मुद्राको साधन।

सूक्ष्मक्रिया–प्राणायाम र स्वरोदय आदि क्रियाहरू।

प्रत्याहारको सिद्धि प्राप्त भएपछि योगी नादको अनुसन्धान गर्न थाल्दछ।

लययोगको आठौं अङ्गमा योगी शरीरभित्रको षट्चक्रहरूलाई जान्दछ र तिनैको सहायताले साधना गर्न थाल्दछ। योगाचार्यहरूको मत के छ भने मेरुदण्डको तल्लो भाग अर्थात् मूलाधार देखि लिएर शिरको माथिल्लो भाग अर्थात् सहस्रारसम्म ७ यस्ता स्थानहरू छन् जुनको सहायताले योगी प्रकृति–शक्ति-

लाई तलबाट अर्थात् मूलाधारबाट लगेर माथि सातौं स्थान अर्थाप् सहस्रारमा शिवशक्तिको संयोग गरेर मुक्ति प्राप्त गर्न सक्तछ । यो साधना धारणाबाट शुरु भएर समाधिमा पुगेर टुङ्गिन्छ । लययोगको ध्यानको नाम 'विन्दु ध्यान' हो । यसको साधना गरेपछि साधक समाधिमा पुग्न समर्थ हुन्छ । लययोगको समाधिको नाम महालय हो (हेर्नुहोस् वासुदेव ढकालको अन्तर्यात्रा)

जसरी मन्त्रयोगमा रूपकल्पनाद्वारा, हठयोगमा ज्योति-कल्पनाद्वारा ध्यान गरिन्छ भने यो लययोगमा चाहिं योगी 'विन्दुध्यान' द्वारा पन्तर्जगत्मा एक अलौकिक बिन्दुको दर्शन गर्दछ । लययोगको विशेषता यही हो । यसको अर्को विशेषता चाहिं लययोगीले चाहेको खण्डमा सारा ब्रह्माण्डलाई आफ्नो शरीरमा देख्न सक्तछ । यो सिद्धान्त अनुसार योगीले व्यष्टि रूपी मनुष्य–पिण्डलाई समष्टि रूपी ब्रह्माण्डमा मिलाउँदछ ।

लयक्रिया साधनेन सुप्ता सा कुलकुण्डली ।
प्रवुद्धय तस्मिन् पुरुषे लीयते नात्र संशयः ।।
शिवत्वमाप्नोति तदा सहाय्यादस्य साधकः ।
लयक्रियायाः संसिद्धौ लयबोध प्रजायते ।
समाधिर्येन निरतः कृतकृत्यो हि साधकः ।।

अर्थात् लयक्रियाहरूको साधनाद्वारा प्रसुप्त कुलकुण्ड-

लिनी नामक महाशक्ति प्रबुद्ध भएर ब्रह्ममा लीन हुन्छ । यिनैको सहायताले जीव शिवत्व प्राप्त गर्दछ । लयक्रियाको सिद्धिले महालयरूपी समाधिको उपलब्धि हुन्छ, जसबाट साधक कृतकृत्य हुन्छ ।

हरि। ॐ तत्सत्

ॐ

हठयोग

स्वात्माराम योगीन्द्रको हठयोग प्रदीपिका अनुसार हठयोग भन्नाले आसन, कुम्भक, चित्रमुद्रा र नादानुसन्धान संझनु पर्दछ ।

योगशास्त्रमा हठयोगको पनि आफ्नै विशेषता छ । राजयोगले जस्तै यसले पनि योगको क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण स्थान ओकटेको छ । शरीरको मनसँग सन्तुलन गर्ने काम वस्तुतः हठयोगले नै गर्दछ । कसै कसैले यसो पनि भन्दछन्– हठयोग विना राजयोग सम्भव नै हुँदैन । हठयोग मन र शरीर दुवैको सर्वोत्कृष्ट व्यायाम पनि हो ।

आकाशमा सूर्य चन्द्र भए जस्तै हाम्रो शरीरमा पनि सूर्य चन्द्र हुन्छन् । योगशास्त्रका अनुसार 'ह' माने सूर्य, 'ठ' माने चन्द्र । योग भनेको जोड । अतः हठयोग भन्नाले सामान्यतः सूर्य र चन्द्रको योग हो, जोड हो । प्राण र अपानको संयोग हो । जीवात्मा र परमात्माको मिलन हो ।

हाम्रो नेपालको राष्ट्रिय झण्डामा चन्द्र-सूर्य अङ्कित छन् चन्द्र माथि छन्, सूर्य तल। त्यस्तै हाम्रो शरीरमा पनि चन्द्र माथि छन्, सुर्य तल। चन्द्रबाट झरेको अमृत सूर्यले सोष्दछन् तर हठयोगीले भने योगको कुनै विशेष तरीका अपनाएर त्यो अमृतको रसास्वादन स्वयं पनि गर्न सक्तछन् र चिरञ्जीवी बन्दछन् ।

आँखिभौंको बीचमा अवस्थित आज्ञाचक्रको ॐकारमा बिन्दुरूप चन्द्राक्षर 'ठ' कार रहेको छ। यो ध्यानको केन्द्रबिन्दु पनि हो। यो तृतीय नेत्र पनि हो। यहाँ चन्द्रसूर्याग्निरूपा इडा, पिङ्गला र सुषुम्ना यसरी जोडिन्छन् जसरी तीर्थराज प्रयागमा गङ्गा, यमुना र सरस्वती एकैसाथ मिल्दछन् ।

सुल्टो-उल्टो वा उल्टो सुल्टो स्थितिको नाम हठयोग भने पनि त्यति सारो फरक पर्दैन। जस्तो कि आज-भोलिको भाषामा कसैले कसैलाई शीर्षासन जस्तो विपरीतासनमा रहेको देख्छ भने उसले सहजैसँग यसो भन्ने गर्दछ– योग गरेको। अथवा मास्तिर जाने प्राणवायुलाई तलतिर लैजानु, तलतिर जाने अपान वायुलाई मास्तिर तान्नु, श्वास प्रश्वासको प्राकृतिक प्रक्रियालाई हठात् रोकिदिनु इत्यादि कतिपय कुरालाई हठ-योग भन्न पनि नसकिने होइन। साथै अजपाजपको रूपमा जपिने गायत्री– 'हंसः' र 'सोऽहम्'को उल्टोपाल्टो क्रम, माथि बताए झैं माथि चन्द्रको र तल सूर्यको स्थिति, षट्कर्म पद्ध-तिमा निर्देशित कतिपय निर्देशनले गर्दा र विशेष गरेर हठात्;

वेलात्, अचानक, अनायास, अप्रत्यासित, कठोर साधनाले मात्र सिद्धि दिने हुँदा यस योगलाई 'हठयोग' को संज्ञा दिएको पनि हुन सक्तछ ।

हठयोगको प्रतीकात्मक अर्थ चाहिं मानव शरीरको पोजेटिभ र नेगेटिभ ऊर्जा अर्थात् धन र ऋण शक्तिलाई संयोजन गर्नु हो । 'ह' माने सूर्य अर्थात् पिङ्गला नाडी र 'ठ' को माने चन्द्र अर्थात् इडा नाडी । पिगला नाडी भनेको नाकको दाहिने प्वालबाट बहने वायु हो र इडा चाहिं नाकको देब्रे प्वालबाट बहने वायु हो ।

अतः माथि भने झैं हठयोग भन्नाले प्राण र अपान वायुको संयोजन हो । यसै सन्दभर्भमा 'प्राणापानौ समौ कृत्वा' 'अपाने जुव्हति प्राणम्' इत्यादि वचन श्रीमद्भगवद्गीतामा पनि पाइन्छ । हठयोग प्रदीपिकामा भनिएको छ– 'केवलं राजयोगाय हठविद्यो पदिश्यते' अर्थात् केवल राजयोगकै लागि हठविद्याको उपदेश दिइन्छ । त्यसैले राजयोग र हठयोगको अन्योन्याश्रित सुसम्बन्ध छ ।

'हकारः कथितः सूर्यष्ठकारश्चन्द्र उच्यते ।
सूर्याचन्द्रमसोयोगात् हठयोगो निगद्यते ॥

उपर्युक्त भनाइ पनि उही हो जो माथि बताइसकिएको छ अर्थात् हकारले सूर्य, ठकारले चन्द्र र सूर्य-चन्द्रको योगले हठविद्या बुझाउँछ । प्राणायाम गर्दा पूरक (श्वास तान्ने);

कुम्भक (श्वास रोक्ने) र रेचक (श्वास छोड्ने) को नियम पालना गर्नु पर्दछ। यसो गर्दा जालन्धर वन्ध, मूलबन्ध र उड्डियान वन्ध समेतको प्रयोग पनि यथास्थान यथासमय गर्न सकिन्छ। संक्षेपमा इडा र पिङ्गला नाडीलाई रोकेर सुषुम्ना मार्गद्वारा प्राणवायुलाई संचारित गराउनु नै हठयोग हो। अर्को शब्दमा भन्ने हो भने मूलाधार स्थित जीवन-शक्ति स्वरूप सुप्त कुण्डलिनीलाई जगाई यसलाई सुषुम्ना मार्गवाट मेरुदण्ड हुँदै माथि उठाई षट्चक्र भेदन गर्दै सहस्रार चक्रमा पुऱ्याई शिवसँग मिलन गराउनु हठयोगको मूल अभिप्राय हो। यो क्रियालाई कुण्डलिनीयोग वा लययोग पनि भन्दछन्। यही नै योग-साधकहरूको चरम र परम लक्ष्य हो।

योग शास्त्रका प्रणेता महर्षि पतञ्जलिकृत योगदर्शनमा वर्णित अष्टाङ्ग योग अर्थात यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिलाई राजयोग भनिन्छ भने षडाङ्ग योग अर्थात् यम, नियम वाहेक आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिलाई हठयोग भनेको पनि पाइन्छ। स्वात्मारामको हठयोग प्रदीपिका अनुसार हठयोगका ४ अङ्गहरू छन। ती हुन– आसन, कुम्भक, चित्रामुद्रा र नादानुसन्धान। अष्ठाङ्ग योगमा वर्णित पाचौं अङ्ग प्रत्याहारदेखि समाधि पर्यन्त नादानुसन्धानमा पर्न आउँछन्।

हठयोग साधनाको लागि सर्वप्रथम नाडी-शुद्धि वा नाडी-जयको आवश्यकता पर्दछ। नाडी-जयको अर्थ हो श्वास-जय।

अमुक समयमा अमुक तर्फबाट श्वास चलोस् । यस्तो अभ्यास पक्का भएपछि नाडी-जय हुन्छ । यसैलाई नाडीशुद्धि भन्दछन् । नाडी-जयको लागि आदिनाथ शङ्करले श्री पार्वतीलाई ,शिव स्वरोदय' शास्त्र सुनाए । 'शिव स्वरोदय' स्वर शास्त्रको स्वतन्त्र ग्रन्थ हो । यस अनुसार इडा र पिंगला नासारन्ध्रहरूमा चल्ने दुई नाडीहरू हुन्छन् । प्रत्येक नाडी २ घण्टा २४ मिनेट चल्दछ । अनि अर्को नाडीको चालन प्रारम्भ हुन्छ । मानलिऔं प्रातःकाल सूर्योदयको समय यदि इडा चल्न लाग्यो भने यसको २ घण्टा २४ मिनेट पछि पिंगला चल्न शुरु गर्दछ । शिवस्वरो-दयमा भिन्न भिन्न कामको लागि भिन्न भिन्न नाडीहरूको चालन आवश्यक छ भनी विशद रूपमा व्याख्या गरिएको छ । यसरी इडा र पिंगला नाडीबाट पालैपालो गरी वायु आवत-जावत गर्दा एउटाको पालो सकी अर्कोको पालो शुरु हुंदा हुदै २/३ मिनट सम्म समस्वर रहन्छ अर्थात् त्यो समयको अन्तरालमा दुवै स्वर चल्दछन् । ठीक यसै वेला अर्को एउटा नाडीको उदय भएको छ । यो नाडी सुषुम्ना नाडी अर्थात् अग्नि नाडी मानिन्छ । यो नाडीलाई यथावत् स्थिर गरेर प्राणायाम गर्‍यो भने बल्ल यो सिद्ध हुन्छ । प्राणजय भनेको यही हो । नाडी शुद्धिको निमित्त योगारुढ व्यक्तिको लागि धौति, वस्ति, नेति, त्राटक, नौलि र कपालभाति यी षट्कर्म गर्ने विधान बताइएको छ । संक्षेपमा षटकर्म भनेका तपसील बमोजिमका क्रियाहरू हुन्:–

– धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक र कपालभाति ।

धौतिक्रिया भनेको ४ अंगुल चौडा कपडाको लामो धरो मुखमा हाली पेटसम्म पुऱ्याई भित्र सफा गर्ने प्रकृया हो। वस्तिक्रिया चाहिं रबर वा बाँसको नलीको सहाराले गुदद्वारबाट पानी तानी पेट सफा गर्ने काइदा हो। नेतिक्रिया अनुसार १२ अंगुल लामो सूत वा रबरको मसिनो नली नाकका प्वालबाट छिराई त्यसलाई मुखबाट निकाली घारघुर गर्दै मुख र नाकका प्वालहरू सफा गर्ने तरीका हो। नौलीक्रिया भनेको चाहिं उदरको ऋजु पेशीको सहायताले उदर विलोडन गर्नु हो। त्राटक चाहिं यो हो– एकाग्र चित्तले अपलक दृष्टिद्वारा कुनै वस्तु वा विन्दुमा त्यसबखतसम्म हेरीरहने जवसम्म दुवै आँखा अश्रुपूर्ण भई आँशु खस्दैन। अनि छैटौं चाहिं कपालभाति क्रिया हो। यो कपालभाति भनेको श्वासलाई द्रुत गतिले र उग्रतापूर्वक पूरक रेचक गर्नु हो।

हठयोगमा आसनको विशेष महत्त्व छ। महर्षि पतञ्जलिका अनुसार 'स्थिरसुखमासनम्' अर्थात् स्थिर भएर सुखपूर्वक बस्नु नै योगासन हो। 'शिव संहिता'मा वर्णित ४ आसनहरू छन्– सिद्धासन, पद्मासन, उग्रासन (पश्चिमोत्तानासन) र स्वस्तिकासन (सुखासन)। 'गोरक्ष संहिता'मा २ आसनहरू मात्र उल्लेख भएका छन्। ती हुन्– सिद्धासन र पद्मासन। 'घेरण्ड संहिता'मा सिद्धासन लगायत ३२ आसन पर्दछन्। 'हठयोग प्रदीपिका'मा स्वस्तिकासनदेखि लिएर भद्रासन (गोरक्षासन) सम्म जम्मा १५ आसन छन्। 'अष्टाङ्ग

योग सिद्धि'मा जम्मा २७ आसन छन् । 'त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्'मा १७, 'योग कुण्डल्युपनिषद्'मा २, योगचूडामण्युपनिषद्'मा पनि २, 'योगतत्त्वोपनिषद्'मा ४, 'जाबालदर्शनोपनिषद्'मा ९, 'शाण्डिल्योपनिषद्'मा ८ र स्वामी शिवानन्दको अनुसार १९ आसनहरू उल्लेख भएका छन् । वास्तवमा आसन यति नै हुनुपर्छ भन्ने केही छैन, त्यो जति पनि हुन सक्तछ । आसनको सन्दर्भमा यहाँनेर यो भन्नु उपयुक्त हुनेछ कि सिद्धासन, वज्रासन, मुक्तासन र गुप्तासन करीब करीब उस्तै हुन्छन् । त्यस्तै शीर्षासन र विपरीतकरणी मुद्रा भन्नु पनि एउटै हो । अनि पद्मासन र कमलासन पनि ।

'श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः' भन्ने पातञ्जल सूत्रका अनुसार श्वासको अपेक्षा प्राणशक्ति अधिक सूक्ष्म भएकोले यस्तो लाग्छ कि श्वासायाम साधनाले प्राणायाम स्वतः भैं नै हाल्दछ । रेचक, कुम्भक र पुरकले सामान्यतः २:४:१: को फर्मूला (अनुपात) को प्राणायाम हुन्छ । प्राणायामका प्रकार पनि थरी थरी छन्– सूर्यभेदन, उज्जायी, सुखपूर्वक, भस्त्रिका शीतकारी, शीतली, भ्रामरी, मूर्च्छा, प्लाविनी र केवली । केवली प्राणायामका पनि दुई भेद छन्– सहित र केवल । रेचक तथा पूरकले युक्त कुम्भकलाई सहित भन्दछन् भने रेचक र पूरक नभएकोलाई चाहिं केवल कुम्भक भन्दछन् ।

हठयोगमा प्राणायामको साथसाथै मुद्रा वा बन्धको साधना हुनु अनिवार्य छ । सामान्यतः मुद्रा वा बन्ध १० छन् ।

ती हुन्– महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध, जालन्धर बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली र शक्तिचालिनी । तर केही योगाचार्यहरूले मुद्राहरूको भेद २५ बताएका छन् ।

अब नादानुसन्धान तर्फ लागौं । नाद भनेको एक किसिमको आवाज हो । अनुसन्धान भनेको त्यसको पकड हो । श्री आदिनाथले बताएका सवा करोड लयका प्रकारहरू मध्ये सर्वोत्कृष्ट हो नादानुसन्धान । अन्तःकरणलाई लय गर्ने साधनलाई नै योगशास्त्रमा वस्तुतः लय भन्दछन् ।

मुक्तासनमा बसेर योगी शाम्भवी मुद्रा गरेर अर्थात् 'अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टि र्निमेषोन्मेषवर्जिता' भएर शरीरस्थ कुनै पनि एक चक्रमा ध्यान गर्दै दाहिने कानमा भित्र रहने नादलाई एकचित्तले सुनोस् । सुषुम्ना नाडीमा स्थित नादलाई अन्तस्थ नाद भन्दछन् । नाद वास्तवमा के हो त ? भन्दा योगाचार्यहरूले यसरी बताएका छन्– पहिले उन्मत्त भमराहरूको समूहको आवाज जस्तो, अनि वायुले पूर्ण बाँसको शब्द जस्तो अनि त्यसपछि गम्भीर समुद्रको गर्जन जस्तो र अनि आखिरमा यो नाद यो शरीरमा सुषुम्ना नाडीको छिद्रमा गर्जेको मेघको घोषको समान घोष भएको हुनेछ । यो हो शाम्भवी मुद्राको नादानुसन्धान ।

अब पराङ्मुखी मुद्राको नादानुसन्धान तर्फ लागौं । दुइटा आँखा, दुइटा कान, नाक, मुख, यी सबैको निरोधन

गर्नें । अनि शुद्ध सुषुम्ना नाडीको मार्गमा शुद्ध नाद प्रकट रूपले सुनिन लाग्दछ । निरोधन यस प्रकार गरिन्छ– दुई हातको बूढी औंलाले दुई कानको प्वाल थुन्ने, तर्जनी औंलाले दुवै आंखा बन्द गर्ने र अरू औंलाले क्रमशः नाक र मुख बन्द गर्नें ।

अब यहाँनेर नादानुसन्धानको सन्दर्भमा ॐकारको पनि अलिकति चर्चा गर्नु प्रासगिक नै हुनेछ । मनीषिहरूले ॐकार-लाई नादब्रह्म पनि भन्दछन् । हुन पनि हो, ॐकारलाई शब्द-ब्रह्म, नादब्रह्म, निःशब्द ब्रह्म वा शब्दातीत ब्रह्म जे भने पनि नमिल्ने छैन ।

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भः केवलोपमः ।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ।। हठ १।४३

अर्थात् सिद्धासन जस्तो उम्दा आसन अर्को छैन, केवल कुम्भक जस्तो प्रभावकारी कुम्भक अर्को छैन, खेचरी समान फलदायी मुद्रा अर्को छैन र नाद समान लय अर्को छैन ।

इन्द्रियाणां मनोनाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।
मारुतस्य लयोनाथः सलयो नादमाश्रितः ।। हठः ४।२९

अर्थात् इन्द्रियहरूको मालिक मन हो, मनको मालिक वायु हो, वायुको पनि मालिक लय हो र त्यो लय नादमा आश्रित छ ।

अब नादको चार अवस्थाको वर्णन गरौं । पहिलो अवस्था आरम्भावस्था हो । यसमा अनाहत चक्रमा अनाहत

ध्वनि सुनिन्छ ।दोस्रो अवस्था घटावस्था हो । यसमा प्राणवायु कण्ठस्थानमा विद्यमान मध्यचक्रमा स्थित हुन्छ र त्यहाँ भेरीको जस्तो शब्द सुनिन्छ । तेस्रो अवस्था हो परिचयावस्था । यसमा आँखिभौंको बीच आकाशमा मादल बजेको जस्तो ध्वनि सुनिन्छ । अनि चौथो अवस्था हो निष्पत्ति अवस्था । यसमा क्रमशः अनाहत चक्रस्थित ब्रह्मग्रन्थि, विशुद्ध चक्र स्थित विष्णुग्रन्थि र आज्ञाचक्र स्थित रुद्रग्रन्थिको भेदन गरेर आँखिभौंको बीच सर्वपीठमा प्राणवायु पुगेपछि त्यहाँबाट सो प्राणवायु ब्रह्मरन्ध्रमा पुग्दाखेरि निष्पत्ति नामक चौथो अवस्थामा प्राप्त हुन सकिन्छ । अनि यस अवस्थामा पुगेपछि योगीले राजयोगबाट प्राप्त परमानन्दको रसास्वादन हुने परम नादश्रवण वा नादानुसन्धान गर्न पुग्दछ । अनि अन्तमा यो हठयोगमा सारभूत मुख्य कुरा चाहिं भगवान्‌को ज्योति कल्पना द्वारा ध्यान गरिन्छ । त्यसबखत साधकको अवस्था मानौं यस्तो हुन्छः–

> अन्तः शून्यः वहिः शून्यः शून्यः कुम्भ इवाम्बरे ।
> अन्तः पूर्णो वहिः पूर्णः पूर्णः कुम्भ इवार्णवे ।

हठः ४।५६

अर्थात् आकाशमा रहेको रित्तो गाग्रो जस्तो भित्र पनि शून्य, बाहिर पनि शून्य, अथवा समुद्रभित्रको भरिएको गाग्रो जस्तो भित्र पनि पूर्ण, बाहिर पनि पूर्ण ।

योगाभ्यासका विघ्नकारी कुराहरु–

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ।।

हठ। १।३५

अर्थात् ज्यादा खानु, अति परिश्रम गर्नु, नचाहिंदो गफ गर्नु नियममा बाँधिनु, मान्छेहरूसँग आवश्यकता भन्दा बढी बस-उठ गर्नु र ज्यादै चञ्चल हुनु। यस्तो छः कुराले हठयोगलाई नाश गर्दछ ।

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिध्यति ।।

हठः १।१६

अर्थात् उत्साह, साहस, धैर्य, तत्त्वज्ञान, अठोट र जन-संगको त्याग– यति छ। कुरा हठयोगका लागि गुनिला छन् ।

हठयोगको गोप्यताको विषयमा यस्तो उल्लेख पाइन्छ–

हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिका ।। हठः १।११

अर्थात् यो हठविद्यालाई सिद्धि चाहने योगीजनहरूले अत्यन्त गोपनीय गराइएको छ । यो विद्यालाई जति गोप्य गर्न सकिन्छ उति फलदायी हुन्छ र जति प्रकाशित गर्‍यो उति निष्फल हुन्छ । तर आजको परिप्रेक्ष्यमा आजको युग नै प्रचारको युग भएकोले यो हठयोगको पनि प्रचार-प्रसार दिनानुदिन बढिरहेको छ । पश्चिमाहरूले समेत निकै मतपराउँदै

आएका छन्। यो जुन सुकै धर्म, वर्ण, लिङ्गको लागि र आबालवृद्धवनिता समेतको लागि अत्यन्त उपयोगी र प्रभावकारी सिद्ध हुँदै आएको छ। तसर्थ सबभन्दा राम्रो कुरा के हो भने सत्पात्रलाई चाहे त्यो जो कोही होस् यो विद्या प्रदान गर्न सकिन्छ। कुपात्रलाई दिंदा यसको दुष्प्रयोग हुन सक्छ र अन्तत: व्यक्तिको मात्र होइन, समाजकै अकल्याण हुन सक्छ।

हठयोगको विषयमा विशेष गरेर आसन, प्राणायाम र यिनका निमित्त आवश्यक पर्ने मुद्रा एवं बन्धहरूका विषयमा विशेषत: स्वात्माराम योगीन्द्र विरचित हठयोग प्रदीपिकामा उल्लेख भएका केही महत्त्वपूर्ण एवं मननीय उक्तिहरू तपसील बमोजिम छन्:-

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ।। २।२

अर्थात् वायु चंचल हुँदा चित्त पनि चंचल हुन्छ। वायु निश्चल हुँदा चित्त पनि निश्चल हुन्छ। वायु र चित्त स्थिर भए पछि योगी स्थिर र दीर्घजीवी हुन जान्छ। अत: वायु अर्थात् प्राणवायुलाई रोक्नु परमावश्यक छ।

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्य: शनै: शनै:।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ।। २।१५

प्राणायामादि युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यास योगेन सर्वरोग समुद्भव: ।। २।१६

अर्थात् जसरी सिंह, हात्ती, बाघलाई बिस्तारै बिस्तारै

वशमा ल्याउन सकिन्छ त्यसरी नै वायुलाई विशेषत: प्राणवायुलाई वशमा ल्याउनु पर्दछ, नत्र यसले साधकलाई नै मार्न सक्तछ। प्राणायामादिले युक्त हुँदा सबै रोगहरूको नाश हुन जान्छ भने अयुक्त अर्थात् वेठीक अभ्यास गर्दा यसैबाट रोगहरूको उत्पत्ति पनि हुन सक्तछ।

पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तुड्डियानकः ।। २।४५

अर्थात् प्राणायाम गर्दा पूरक पछि जालन्धर बन्ध गर्नु पर्छ र कुम्भकको अन्तमा र रेचकको अगाडि उड्डीयान गर्नु पर्दछ।

उद्‌घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात्।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ।। ३।१०५

अर्थात् जसरी कसैले साँचोले ताल्चा उघार्छ त्यसरी नै योगीले कुण्डलिनी जगाएर मोक्षको द्वार खोल्न सक्तछ।

सूर्याचन्द्रमसौ धत्तः कालं रात्रि दिवात्मकम्।
भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ।। ४।१७

अर्थात् सूर्य र चन्द्र दिन र रात्रि रूपी काललाई धारण गर्दछन् र सुषुम्ना भनेको काललाई भक्षण गर्ने नाडी हो। यो गुह्य कुरो यहाँ बताइएको छ। सुषुम्ना मध्यगत हुनाले सरस्वती रूप हो। यहाँ यो तात्पर्य हो कि इडा रूप चन्द्र र पिंगला रूप सूर्य नाडी २॥–२॥ घडी पालैपालो गरेर चल्दछ र एक लौकिक अहोरात्रमा योगीहरूको १२ अहोरात्र हुन जान्छ।

जब सुषुम्ना नाडी (अग्नि नाडी) को मार्गले वायु ब्रह्मरन्ध्रमा लीन हुन जान्छ तब रात्रिदिवस रूपी कालको अभाव हुन जान्छ। जबसम्म ब्रह्मरन्ध्रमा वायु लीन रहन्छ तबसम्म योगीको आयु बढी नै रहन्छ।

हेतु द्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः।
तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तौ द्वावपि विनश्यतः ।। ४।२२

अर्थात् चित्तको प्रवृत्तिमा दुई कारणहरू छन्– एक वासना र अर्को प्राणवायु। यी दुई मध्ये एक नष्ट हुंदाखेरि आखिर दुवै नष्ट हुन जान्छन्।

वेदशास्त्र पुराणानि सामान्या गणिका इव।
एकैव शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ।। ४।३५

अर्थात् चार वेद, छः शास्त्र, कुठार पुराण यी सब सामान्य वेश्या जस्ता हुन् किनकि जसरी वेश्यालाई सर्व सामान्य मनुष्य भोग्न सक्तछ त्यसरी नै वेदादिलाई पनि सबैले सेवन गर्न सक्तछन्, किन्तु शाम्भवी मुद्रा नै कुलवधू जस्तै गुप्त छ अर्थात् अधिकारी व्यक्ति बाहेक अरू कसैले यसलाई उपभोग गर्न सक्तैन।

हठयोग स्वभावैले शारीरिक एवं मानसिक आरोग्य एवं व्यायामको सशक्त उपाय एवं माध्यम भएकोले यो हठयोग राजयोग तर्फ जाने सोपानको रूपमा निःसन्देह रहेको छ। आजको युग र परिवेशमा पनि जुनसकै धर्म, वर्ण, लिङ्ग, राष्ट्रियता र भू-भागमा भए तापनि मानव मात्रको लागि

हठयोग समय सापेक्ष हुनुको साथै सुस्वास्थ्यको लागि, मन र शरीरको सन्तुलनको लागि, राजयोगमा उन्मुख हुनको लागि, अभीष्ट सिद्धि प्राप्तिको लागि र अन्ततः परमार्थ सुधारको लागि समेत अति आवश्यक भएको छ ।

यसै सन्दर्भमा विशेष गरेर हामी नेपालीहरुको लागि छोटकरीमा र स्पष्ट भाषामा भन्ने हो भने गुरु गोरखनाथद्वारा उपदिष्ट योगमार्गलाई हठयोग भन्नु अझ बढी उचित र उपयुक्त देखिन्छ ।

यो हठयोगको थालनी कहाँ कहिले कोबाट कसरी भयो भन्ने सन्दर्भमा यो विषय प्राग् ऐतिहासिक भएकोले मोटामोटी विवेचना गर्दा सर्वप्रथम सृष्टिकै शुरूमा आदिनाथ भोलेनाथबाट जगज्जननी पार्वतीलाई उहाँकै जिज्ञासा परिपूर्तिको लागि प्रारम्भ भएको देखिन्छ । यसरी हठयोग आदिनाथबाट शुरू भई मत्स्येन्द्रनाथ, गोरखनाथ हुँदै नाथ सम्प्रदायमा यसको विशेष प्रचलन एवं अनुशीलन भएको पाइन्छ । तापनि आज भोलि संसारको कुनै पनि कुनामा यसको पहुँच नपुगेको देखिदैन । आजको विज्ञानले पनि यसलाई स्वीकारेको पाइन्छ । मानव मात्रको कल्याणको लागि विशेष गरेर संसार भरका उदीयमान शिशुहरूको लागि प्रारम्भिक पारिवारिक पाठशालादेखि नै अनिवार्य पठचक्रमको रूपमा यो हठयोग राखिनु पर्छ ।

प्रस्तुत लेख तयार पार्नको लागि विशेषतः निम्नलिखित प्रामाणिक ग्रन्थहरूको सहायता लिइएको छ:- आदिनाथ भगवान्

शिव कृत शिवसंहिता, शिवसूत्र, शिवस्वरोदय; महर्षि घेरण्ड-द्वारा रचित घेरण्डसंहिता, गुरु गोरखनाथ कृत गोरक्ष संहिता (पद्धति) र स्वात्मारामयोगीन्द्र विरचित हठयोग प्रदीपिका। यिनका अतिरिक्त आधुनिक जिज्ञासु लेखक एवं साधकको रूपमा सर जोन उडरोफ (Sir John Woodroffe) को नाम पनि सान्दर्भिक रूपमा यहाँनेर लिन सकिन्छ।

★

ॐ

राजयोग

राजयोग भन्नाले सबै योगको राजा, सबै योगभन्दा श्रेष्ठ र सबभन्दा महत्त्वपूर्ण योग संझनु पर्दछ । त्यसैले होला पतञ्जलिको अष्टाङ्गयोगलाई नै राजयोगको रूपमा लिएको । अष्टाङ्गयोग भन्नाले यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि बुझ्नु पर्दछ ।

पतञ्जलिको समय लगभग ३०० इसा पूर्व भनिन्छ । पातञ्जल योगदर्शन योगशास्त्रको मूल ग्रन्थ हो । यो ग्रन्थ सूत्रात्मक छ । यसमा ४ पाद या भागहरू छन्– ५१ सूत्र भएको समाधिपाद, ५५[५५ सूत्र भएको साधनपाद र विभूति-पाद, अनि ३४ सूत्र भएको कंवल्यपाद/सबै गरी जम्मा सूत्र संख्या १९५ ।

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' बाट यो योगको ग्रन्थ शुरू हुन्छ । चित्त भनेको मन हो । यही मनको माध्यमबाट मान्छेले

संसारसग सम्बन्ध गाँस्दछ । संकल्प शक्ति यसका सकारात्मक स्वभाव हो । वृत्ति भनेको व्यवसाय हो, चक्कर हो, भुमरी हो । त्यसैले योगसाधना भनेको मनका चक्करहरूको निग्रह हो, नियंत्रण हो । मनमा भएका विचारहरूलाइ वशमा ल्याउनु हो । पतञ्जलियोगको अन्तिम लक्ष्य हो कैवल्य अर्थात् मुक्ति । जति पनि संसारिक कुराले बन्धनलाई निम्त्याउँछ भने पारमार्थिक कुराले चाहि मोक्षको मार्ग पहिल्याउँछ । त्यसैले पातञ्जल योगमा साधकले आत्मसंयममा आफ्नो शक्तिको सदुपयोग गर्दछ । 'संयम' के हो त ? भन्दा कुनै एक ध्येय पदार्थमा धारणा, ध्यान र समाधि यी तीनै कुरा एकै ठाउँमा भए भने त्यो 'संयम' कहलाउँछ । संकल्पले विचारलाई नियन्त्रित गर्दछ, केन्द्रित गर्दछ र विस्तारित गर्दछ । त्यति मात्र होइन यसले धारणा, ध्यान र समाधिलाई निर्देशित समेत गर्दछ । यी तीनौटाको पूर्णता नै पातञ्जल योगको लक्ष्य हो ।

पतञ्जलिको अनुसार वृत्तिहरूलाई अर्थात् विचारहरूलाई नियंत्रण गर्न दुई कुराको आवश्यक पर्दछ त्यो हो अभ्यास र वैराग्य । यिनबाट विषयवासनामा जति बढी निर्लिप्तता आउँन सक्छ त्यति नै बढी समाधिमा पुग्न सजिलो हुन्छ ।

पतञ्जलिको योगसूत्रको पहिलो भाग क्रियायोग हो । क्रियायोग भन्नाले तप, स्वाध्याय र ईश्वरप्रणिधान संझनु पर्दछ । क्रियायोगमा संलग्न नभईकन ध्यानमा जान सकिंदैन । क्रियायोगले पञ्चक्लेशलाई निर्बल बनाइदिन्छ । पञ्चक्लेश भनेको

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष र अभिनिवेश (ममता) हुन् । क्रियायोगको अभिप्राय उक्त पञ्चक्लेशलाई कमजोर बनाउनु हो । जब मान्छेले पञ्चक्लेशलाई केही निर्बल बनाउँछ, अनि मात्र पतञ्जलिको अष्टाङ्गयोगको लागि उपयुक्त हुन सक्तछ । यी अष्टाङ्ग योगलाई ३ समूहमा बांड्न सकिन्छ–

यम, नियम– नैतिक समूह।

आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार– वाह्य समूह।

धारणा, ध्यान, समाधि– आन्तरिक समूह ।

नैतिक समूहमा पर्ने यममा अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह पर्दछन् । जाति, देश, काल र निमित्तको सीमाले रहित सार्वभौम भएकोले यिनलाई पञ्च महाव्रत पनि भन्दछन् ।

नियममा शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वरप्रणिधान पर्दछन् ।

उपर्युक्तानुसार यमका पांचौटा र नियमका पांचौटा गरी जम्मा दशौटा यी उपदेशहरू बाइवलमा उल्लिखित दश आज्ञा वा उपदेश (the ten Commandments) जस्ता देखिन आउँछन् ।

बाहिरी समूहमा पर्ने कुरा मध्ये आसन पहिलो हो । आसन भन्नाले योगाभ्यासको लागि उपयुक्त स्थिति संझनु पर्दछ। आसन जति पनि हुन सक्छ– एक देखि अनेक सम्म अर्थात् ८४ लाख सम्म । कमसेकम २ घण्टा एकै थलोमा सुखपूर्वक बस्न सक्ने भए पछि आसन-जय हुन्छ । त्यस्तै प्राणायाम भन्नाले

उपर्युक्त श्वास प्रणाली संझनु पर्दछ र प्रत्याहार भन्नाले इन्द्रिय निग्रह संझनु पर्दछ ।

आसनको सन्दर्भमा योगाचार्य महर्षि पतञ्जलिले केवल यति मात्रै भन्नु भएको छ– 'स्थिरसुखमासनम्' अर्थात् निश्चल सुखपूर्वक बस्नुको नाम आसन हो । आसनहरू मध्ये पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन, वज्रासन, शवासन चाहिं निकै प्रसिद्ध छन् । आसनको सिद्धि भएपछि श्वास–प्रश्वासको गतिलाई रोक्नु प्राणायाम हो । 'तस्मिन् सति श्वास–प्रश्वास–योर्गतिविच्छेदः प्राणायामः' । उक्त प्राणायाम वाह्यवृत्ति आभ्यन्तर वृत्ति र स्तम्भवृत्ति गरी तीन प्रकारका हुन्छन् जो देश, काल र संख्याद्वारा राम्ररी देखिंदै दीर्घ (लामो) र सूक्ष्म (हलका) हुंदै जान्छन् । यिनका अतिरिक्त जो बाहिरी र भित्री विषयहरूलाई छोडेर अनायास हुने जो प्राणायाम छ त्यो चौथो किसिमको प्राणायाम हो । राजयोगको यो प्राणायामलाई कुनै प्रयत्न गर्नु पर्दैन, मनको चञ्चलता शान्त भएपछि यो स्वतः हुन्छ । प्राणायाम गर्दा १ + ४ + २ को फर्मुला अनुशीलन गर्ने सामान्य प्रचलन छ ।

प्रत्याहार भनेको इन्द्रियहरूलाई उनीहरूका विषयहरूबाट अलग्याउनु हो । पतञ्जलिले यसलाई यसरी भन्नु भएको छ– 'स्वविषया सम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः, अर्थात् आफ्नो विषयको सम्बन्धले रहित भएर इन्द्रियहरू चित्तको स्वरूपमा तदाकार जस्तो हुन जानु नै प्रत्याहार हो ।

आन्तरिक समूहमा पर्ने ३ योगाङ्गहरू यस प्रकार छन्:- धारणा, ध्यान र समाधि। 'देशबन्धश्चित्तस्य धारणा' बाहिर या शरीर भित्र जहाँ भए पनि कुनै एक देशमा चित्तलाई लगाउनु या ठहराउनुलाई धारणा भन्दछन्। नाभिचक्र, हृदयकमल आदि शरीरका भित्री देश हुन् र आकाश, सूर्य, चन्द्र आदि देवता या कुनै पनि मूर्ति तथा कुनै पनि पदार्थ बाहिरका देश हुन्। यिनीहरूमध्ये कुनै एक देशमा वा चीजमा चित्तवृत्ति लगाउनुलाई धारणा भन्दछन्।

ध्यान:- जुन ध्येय वस्तुमा चित्त लगाइन्छ त्यसैमा चित्तको एकाग्र हुन जानु अर्थात् केवल ध्येय मात्रको एकै किसिमको (तरहको) वृत्तिको प्रवाह चल्नु, त्यसको बीचमा कुनै पनि अर्को वृत्ति नउठ्नु 'ध्यान' हो। 'तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्' जहाँ चित्त लगाइन्छ त्यसैमा वृत्तिको एकनास चल्नु ध्यान हो। अथवा 'ध्यानंनिर्विषयं मन:' ध्यान भनेको विषय विहीन अवस्थाको नाम हो।

समाधि:- ध्यान गर्दा गर्दा जब चित्त ध्येयाकारमा परिणत हुन जान्छ, त्यसको आफ्नो स्वरूपको अभाव जस्तो हुन जान्छ, त्यसलाई ध्येयबाट भिन्न उपलब्धि हुँदैन, त्यस समय त्यो ध्यानको नाम 'समाधि' हुन जान्छ।

समाधि दुइ किसिमको हुन्छ- सविकल्प या सवितर्क निर्विकल्प या निर्वितर्क। सविकल्प समाधिमा शब्द र प्रतीतिको विकल्प हुन्छ भने निर्विकल्पमा कुनै त्यस्तो शब्द र प्रतीतिको

विकल्प हुदैन । 'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः जब ध्यानमा केवल ध्येय मात्रको नै प्रतीति हुन्छ र चित्तको निज स्वरूप शून्य जस्तो हुन जान्छ अनि त्यही ध्यान नै समाधि हुन जान्छ । निर्वितर्क र निर्विचार समाधिहरू निर्विकल्प हुँदैमा निर्बीज हुँदैनन् । यी सबका सब सबीज समाधि हुन् । श्रुत-बुद्धि या अनुमानबुद्धिभन्दा भिन्न र श्रेष्ठ रूपले कुनै पनि वस्तुको स्वरूपको यथार्थ र पूर्ण ज्ञान हुनु ऋतम्भरा प्रज्ञा भन्दछन् । जब ऋतम्भरा प्रज्ञाजनित संस्कारको प्रभावले अन्य सब प्रकारका संस्कारहरूको अभाव हुन जान्छ, त्यसपछि त्यो ऋत-म्भरा प्रज्ञाबाट उत्पन्न संस्कारहरूमा पनि आसक्ति नरहनाको कारण तिनीहरूको पनि निरोध हुन जान्छ । अतः संस्कारका वीजको सर्वथा अभाव हुन जानाले यो अवस्थाको नाम निर्बीज समाधि भएको हो । समाधिको यो परम अवस्थालाई कैवल्य अवस्था पनि भन्दछन् ।

★

ॐ

नादयोग

नादयोग किंवा नादानुसन्धान लययोगकै एक विशेष प्रकार हो। आदिनाथ भगवान् शिवले बताएका अनेकौं साधनहरू मध्ये यो मुख्य हो।

नाद के हो ?

नकारं प्राणनामानं दकारमनलं विदुः ।
जातः प्रणाग्निसंयोगात् तेन नादोऽभिधीयते ।।

अर्थात् नकार प्राणवायुलाई र दकार अग्निलाई भन्दछन्। यसैले यसको नाम नाद भएको हो। नादब्रह्म योगीहरूको पराकाष्ठा। हो, परम लक्ष्य हो।

नाद भनेको एक किसिमको आवाज हो, रव हो, सुर हो, स्वर हो, ध्वनि हो। यो नाद अन्तर पनि हो, बाह्य पनि हो। यसैले यो ॐकार हो।

यो नाद दुई किसिमको हुन्छ- आहत र अनाहत। पर-

स्पर्श ठक्कर लागेर निस्केको आवाजलाई आहत र ठक्कर नलागीकन निस्केको आवाजलाई अनाहत भन्दछन् । उदाहरणार्थ आहतनादलाई दुई हातले बजेको ताली र अनाहत नादलाई एक हातले बजेको ताली संझे हुन्छ ।

ऋग्वेदमा भनिएको छ– 'चत्वारि वाक् परिमिता पदानि ।'

शब्द जगतको अर्थात् वाणीको पनि ४ अवस्थाहरू वा पदहरू हुन्छन्– परा, पश्यन्ती मध्यमा र वैखरी ।

परम शिवमा जब किञ्चत् विस्फोट हुन्छ जसलाई स्पन्द, रव वा नाद भन्दछन् त्यसवखत मूलाधारबाट परा वाक्शक्ति नै विमर्श·रूपमा प्रकट हुन्छ । विमर्श-शक्तिको इच्छा रूप नै पश्यन्ती भनिन्छ । त्यही ज्ञानशक्तिको रूपमा मध्यमा र क्रियाशक्तिको रूपमा वैखरी कहलाउँछ ।

नादब्रह्ममा साधक मनीषी योगी वाणीका यी ४ पदहरूलाई जान्दछन् तर सर्व साधारण भने यिनमध्ये केवल वैखरीवाणी बोल्दछन् ।

एउटै नादात्मक वाणी मूलाधारबाट उदित हुंदा परा भनिन्छ । नादको सूक्ष्मताको कारण त्यसको निरूपण कठिन हुनाले त्यही नाद जब हृदयमा उत्थित हुन्छ, तब मात्र यसलाई योगी देख्न सक्दछन् । यसैले यसलाई पश्यन्ती भन्दछन् । त्यही वाणी बोधगम्य भएपछि बोल्ने इच्छाले मध्यमा कहिन्छ । हृदयको माझमा उदय हुनाको कारण यसलाई मध्यमा भनेको

हो। त्यही वाणी मुखमा स्थित भएर जब तालु ओष्ठ आदि द्वारा उच्चारित हुन्छ, अनि यसलाई वैखरी वाणी भन्दछन् ।

नाद कसरी सुन्ने ?

समाहित चित्त भएर औंलाहरूले इन्द्रियहरूलाई दृढताका साथ बन्द गर्ने अर्थात् बाँध्ने । दुइ हातका बूढी औंलाले कानका दुइ प्वाल बन्द गर्ने । दुइ चोर औंलाले दुइ आँखा बन्द गर्ने । दुइ माझी औंलाले दुवै नाकको प्वाल बन्द गर्ने । साहिली र कान्छी औंलाले चाहिं क्रमशः माथिल्लो र तल्लो ओठ थिची बन्द गर्ने । अनि यस्तो ध्यान गर्ने कि मेरो मन, प्राण र आत्मा एकाकार भएको छ । यसप्रकार पवन (सास) स्थिर भए पछि अली अली गर्दै क्रमशः यो अभ्यासलाई धैर्यका साथ गर्दै गरे पछि नाद सुनिन थाल्दछ । हठयोग प्रदीपिका (४।६८) अनुसार यो नाद सुषुम्नापथमा सुनिन्छ । नाद श्रवणको क्रम यस्तो छ- भमराको आवाज जस्तो, नारीको कण्ठबाट निस्केको सुमधुर गीत जस्तो, कांस्यपात्रको ध्वनि जस्तो, घण्टानाद, मेघगर्जन, समुद्रगर्जन आदि जस्तो जस्तो ।

योनिमुद्राको निरन्तर अभ्यास गर्ने योगीको सुषुम्नामा प्राण संचार हुन लाग्दछ, त्यसैबाट आनन्ददायक नाद उत्पन्न हुन्छ । मूलाधारदेखि लिएर सहस्रार पर्यन्त सुषुम्ना पथमा शुद्ध स्फटिक समान नाद स्वरूप चैतन्यको ध्यान गर्नु पर्दछ । 'सोऽहम् वा हंसः को अभ्यास गर्नु पर्दछ । अन्तिम नाद ॐकार हो । यसैमा मनको लय गर्नु पर्दछ । अनि स्वरूपस्थिति प्राप्त हुन्छ ।

सर्वं चिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ।।
नाद एवानुसन्धेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ।। हठयोग ४।९३

अर्थात् योगसाम्राज्य इच्छा गर्नेले सबै चिन्ताहरूलाई छोडेर सावधान चित्तले नादको नै अनुसन्धान गर्नु पर्दछ ।

सिद्धासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय वैष्णवीम् ।
शृणुयाद् दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सदा ।।

अर्थात् सिद्धासनमा बसेको योगीले वैष्णवी मुद्रा धारणा गरेर दाहिने कानले हृदयाकाशमा नादको श्रवण गरोस् ।

इन्द्रियाणां मनोनाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।
मारुतस्य लयो नाथो स लयो नादमाश्रितः ।।

हठयोग ४.२९

अर्थात् इन्द्रियहरूको मालिक मन, मनको मालिक प्राण, प्राणको मालिक लय र त्यो लय चाहिं नादमा आश्रित छ ।

मंत्र दुइ थरी हुन्छन्– वर्णात्मक र ध्वन्यात्मक । स्फुट उच्चारण गरिने सबै मंत्र वर्णात्मक हुन् । नाद चाहिं ध्वन्यात्मक मंत्र हो । भनिएको पनि छ–

'नास्ति नादात्परो मंत्रः' अर्थात् नाद भन्दा ठूलो अर्को मंत्र छैन ।

योग साधनको दुइ लक्ष्य हुन्छ– सिद्धिहरू प्राप्त गर्नु र मोक्ष प्राप्त गर्नु । नादसाधनले सिद्धिहरू त प्राप्त हुन्छन् नै । साथै योगी यही जन्ममा जीवनमुक्तको अवस्था पनि प्राप्त गर्दछ ।

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भकसमं बलम् ।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ।।

अर्थात् सिद्धासन जस्तो लाभ दायक आसन अर्को छैन, केवल कुम्भक तुल्य कुवै अर्को वल छैन, खेचरी मुद्रा बराबर प्रभावशाली अर्को मुद्रा छैन । मनको लय गर्ने साधनहरूमा अनाहत नादको तुलना गर्ने अर्को साधन छैन । जगद्‌गुरु शंकराचार्यले 'योगतारावली ग्रन्थमा भन्नुभएको छ-

नादानुसन्धान नमोऽस्तु तुभ्यम् ।
त्वां मन्महे तत्वपदं लयानाम् ।।

योग शास्त्रका प्रवर्तक भगवान शिवजीले मनको लय हुने सवा लाख साधन बताउनु भएको छ । ती सबमा नादानुसन्धान सुलभ र श्रेष्ठ छ ! हे नादानुसाधन ! तिमीलाई नमस्कार छ ।

*

ॐ

कुण्डलिनीयोग

कुण्डलिनीशक्ति भनेको मान्छेको मूलाधार चक्र वा पद्ममा अवस्थित सुषुम्ना विवरमा रही स्वयम्भू लिङ्गलाई साँढे तीन फन्कोले बेह्री प्रसुप्त अवस्थामा बसेको प्राणशक्ति किंवा जीवनशक्ति स्वरूपा नागिनी भगवती ललिताको नाम हो। त्यही प्रसुप्त शक्तिलाई योग साधनाद्वारा जगाई सुषुम्नामार्गले षट्चक्र भेदन गरी सहस्रार चक्र वा पद्यमा अर्थात् कैलासमा शिवसँग संयोग गराउनु नै कुण्डलिनीयोग हो । त्यसैले यसलाई शिवशक्तिको संयोग वा प्रकृति पुरुषको मिलन जे भने पनि हुन्छ। कुण्डलिनी योग योग-साधनाको पराकाष्ठा हो ।

व्यष्टिकी आधारशक्तिलाई कुण्डलिनी शक्ति भनिन्छ भने समष्टि सृष्टिकी कुण्डलिनीलाई महाकुण्डलिनी शक्ति भन्दछन् ।

हाम्रो शरीरमा चन्द्रसूर्याग्निरूपा इडा, पिंगला र र सुषुम्ना तीन प्रमुख नाडीहरु छन् । चन्द्रस्वरूपा इडानाडी

हाम्रो शरीरको देब्रे नासिका रन्ध्रबाट संचारित हुन्छ भने सूर्य स्वरूपा पिंगला नाडी चाहिं दाहिने नासिका रन्ध्रबाट संचारित हुन्छ। सुषुम्ना अग्निनाडि हो। यो नाडी इडा र पिंगलाको बीचमा हाम्रो शरीरको मेरुदण्डमा रहन्छ। मेरुदण्डको छेउ मूलाधार चक्र स्थित यसको विवरमा कुण्डलिनी विद्यमान छन्।

कुण्डलिनी योगमा षट्चक्रको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। हाम्रो शरीरभित्र गुदमेढ्रान्तरालमा मूलाधार वा आधार चक्र वा पद्म छ। त्यो भन्दा माथि लिङ्ग मूलमा स्वाधिष्ठान चक्र छ, त्यो भन्दा माथि नाभिमा मणिपूर चक्र छ, त्यो भन्दा माथि हृदयकेन्द्रमा अनाहत चक्र छ, त्योभन्दा माथि ग्रीवा वा कण्ठस्थानमा विशुद्ध चक्र छ र त्योभन्दा पनि माथि आँखि-भौंको बीचमा आज्ञाचक्र छ।

यसरी यी ६ चक्रहरू किंवा पद्महरू हाम्रो शरीर भित्र रहेका छन् तर अर्को एक चक्र वा पद्म छ त्यो हाम्रो शरीर भन्दा माथि छ, हाम्रो शिरमाथि छ, ब्रह्मरन्ध्रमा छ। यसलाई सहस्रार चक्र वा पद्म भन्दछन्। यो शिवको कैलास हो। उपर्यूक्त ७ चक्रकाअतिरिक्त कसै कसैको मतमा सहस्रार भन्दा तल षोडशदल सोमचक्र र त्यो भन्दा तल मनश्चक्र आदिको पनि कल्पना गरिएको छ। अतः यो कुण्डलिनी योग भनेको मूला-धार पद्ममा स्थित कुण्डलिनी शक्तिलाई जगाई सहस्रार स्थित शिवमा पुऱ्याउनु हो। (हेर्नुहोस् लेखकको अन्तर्यात्रा)

'कुण्डले अस्याः स्तः इति कुण्डलिनी।'

कुण्डले अर्थात् दुइ कुण्डल- इडा र पिंगला। यी दुइको बीचमा सुषुम्ना नाडी छ। यस भित्र अर्को नाडी छ, त्यो हो चित्रिणी। यै नै कुण्डलिनी शक्तिको बाटो हो।

मूलाधारस्थ वन्हयात्म तेजोमध्ये व्यवस्थिता।
जीवशक्तिः कुण्डलाख्या प्राणाकाराथ तैजसी ॥
महाकुण्डलिनी प्रोक्ता परब्रह्मस्वरूपिणी।
शब्दब्रह्ममयी देवी एकानेकाक्षराकृतिः ॥
शक्तिः कुण्डलिनी नाम विसतन्तुनिभा शुभा ॥
(योगकुण्डल्युपनिषद्)

मूलाधारे मूलविद्यां विद्युत्कोटिसमप्रभाम्।
सूर्यकोटि प्रतीकाशां चन्द्रकोटिद्रवां प्रिये ॥
विसतन्तु स्वरूपां तां विन्दु त्रिवलयां प्रिये।
(ज्ञानार्णव तन्त्र)

मूलाधार आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता।
शायिता भुजगाकारा सार्धत्रिवलयान्विता ॥
(घेरण्ड संहिता)

कुण्डलिनी शक्ति व्यक्त हुंना साथ वेग उत्पन्न हुन्छ। त्यसबाट जो पहिलो स्फोट हुन्छ त्यसलाई नाद भन्दछन्। नादबाट प्रकाश हुन्छ र प्रकाशको व्यक्त रूप महाविन्दु हो। नादको ३ भेद छन्- इच्छा, ज्ञान र क्रिया

सूर्य, चन्द्र र अग्नि

ब्रह्मा, विष्णु र महेश ।

जीव सृष्टिमा उत्पन्न हुने जो नाद छ त्यही ॐकार हो। त्यसैलाई शब्दब्रह्म भन्दछन् । ॐकारबाट ५२ मातृकाहरू उत्पन्न भए । यिनमा ५० अक्षरमय छन् । एकाउन्नौं चाहिं प्रकाश रूप छ र ५२ न्नौं चाहिं प्रकाशको प्रवाह छ। यो ५२ न्नौं मात्रा त्यहीं हो जसलाई १७ औं जीवन-कला भन्दछन् । उपर्युक्त ५० मातृकाहरू लोम र विलोम रूपले (उल्टो-सुल्टो गरेर) १०० हुन्छन् । यो नै १०० कुण्डल हुन् । यिनै कुण्डल-हरूलाई धारण गरेको मातृकामयी कुण्डलिनी हुन् । यै कुण्ड-लिनी शक्तिद्वारा चैतन्यमय जीव देहेन्द्रियादि युक्त जीवरूप धारण गर्दै प्राणशक्तिलाई सँगै लिएर स्थूल शरीर अर्थात् अन्नमय कोषको स्वामी हुन्छ । यस जीवलाई जीवत्वको चेतना सहस्रार चक्रबाट अनाहतमा अर्थात् हृच्चक्रमा आउँदा खेरि हुन्छ । सहस्रार चक्रमा अव्यक्त नाद छ, त्यही आज्ञा चक्रमा आएर ॐकार रूपले व्यक्त हुन्छ । यो ॐकारबाट उत्पन्न हुने ५० मातृकाहरूको अव्यक्त स्थितिको स्थान सहस्रार चक्र हो । यो स्थानलाई अकुलस्थान भन्दछन् । यही श्री शिवशक्तिको स्थान हो । श्री शिवशक्ति अर्धनारी नटेश्वर हुन् । शक्ति व्यक्त र शिव अव्यक्त हुन् ।

यहाँ विशुद्धाख्य चक्रको नजीकै रूद्रग्रन्थी, मणिपूरको समीप विष्णुग्रन्थी र मूलाधारको समीप ब्रह्मग्रन्थी छ ।

वामकेश्वर तन्त्रमा यो वर्णन छ कि मस्तकमा जस्तो सहस्रार चक्र छ त्यस्तै सहस्रार चक्र मूलाधारमा पनि छ र कुण्डलिनी जुन स्वयम्भू लिङ्गलाई लपेटेर बसेकी छन् त्यो स्वयम्भू लिङ्ग यही मूलाधारको सहस्रारमा छ । यस तंत्रमा रूद्रग्रन्थी मूलाधारको समीप छ र ब्रह्मग्रन्थी विशुद्धाख्यको समीप । यसप्रकार यो वामकेश्वर तंत्र अनुसार मूलाधारमा 'वं शं षं सं' को वदला 'अ, आ, इ, ई' बीज आउँछन् । यस-पछि स्वाधिष्ठानमा 'उ, ऊ, ऋ, ॠ, लृ, लॄ' बीज आउँछन् र यही अनुक्रम अगाडि बढ्छ र आज्ञाचक्रमा 'ह, क्ष' बीज आउँछन् । यस अनुसार परा वाक् मूलाधारमा, पश्यन्ती मणिपूरमा, मध्यमा अनाहतमा र वैखरी विशुद्धमा छन् ।

'जीवो ब्रह्मै व नापर:' जीव ब्रह्मरूप नै हो र तदनुसार जो ब्रह्माण्डमा छ, त्यही पिण्डमा छ । कुण्डलिनी शक्ति जस्तो ब्रह्माण्डमा छ, त्यस्तै पिण्डमा छ । यो कुण्डलिनी सहस्रारमा प्रकाश रूपले स्थित छ । जीवलाई जीवत्व दिनको लागि यो शरीरको सूक्ष्मात्सूक्ष्मतर छिद्रहरूमा प्रवेश गरेर, सूक्ष्म नाडी जो सुषुम्ना हो त्या भन्दा पनि सूक्ष्म बज्रा, बज्राभन्दा पनि सूक्ष्म चित्रिणी र चित्रिणी भन्दा पनि सूक्ष्म जो ब्रह्मनाडी छ त्यो मृणालतन्तुवत् सूक्ष्मतम ब्रह्मनाडी भएर प्रवाहित हुन्छ ।

सबै जीव जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्ति– यी ३ अवस्थाहरूको अनुभव गर्दछन् । तुरीय अवस्थाको ज्ञान र विज्ञान केवल योगीहरूको हुन्छ । यी ३ अवस्थाहरूमा कुण्डलिनीको स्थिति

प्रसुप्त वा साम्यावस्थामा हुन्छ र त्यसद्वारा शरीर धारणाको कार्य हुन्छ अव्यक्त 'सोऽहं' शब्द नै कुण्डलिनीको साम्यावस्था हो। यो अव्यक्त 'सोऽहं' शब्दको अनुभूति आज्ञाचक्रमा हुन्छ र 'सोऽहं' शब्द प्राणवायुको सहाराले चक्रमा पुगेर प्रथम मातृका 'क' को सहारा पाएर 'कोऽहं' शब्दमा परिणत हुन्छ। आज्ञाचक्र तकको अनुभव गर्ने जीव आत्मस्वरूपलाई भुल्दैन, परन्तु तल आएपछि नानाप्रकारका विषयहरूमा लोलुप भएर त्यो 'सोऽहं' को बदला 'कोऽहं' भन्न थाल्दछ र आसपासका मान्छेहरूको साहचर्यले विकृति ज्ञान भएर 'देहोऽहं' भन्न लाग्दछ र देहात्मवादी बन्दछ। त्यसैले आफ्नो जीवनलाई सार्थक बनाउनको लागि मान्छेले देहात्मवादी नभएर स्वयम्भू लिङ्गलाई लपेटेर रहेको कुण्डलिनी शक्तिलाई जाग्रत गरेर ऊर्ध्वगामी भएर देवत्व प्राप्त गर्नु पर्दछ, स्वयं देवरूप हुनु पर्दछ। हामीलाई कुण्डलिनी-योगले यही सन्देश दिन्छ।

*

ॐ

श्रीकृष्णको गीतायोग

श्रीमद्भगवद्गीता अति प्राचीन धर्म ग्रन्थ हो । आज भन्दा करीव ५ हजार वर्ष पूर्व भगवान् वेदव्यासद्वारा लिखित महाभारतको भीष्म पर्वको पच्चीसौं अध्यायदेखि वयालिसौं अध्याय सम्मको १८ अध्याय भएको उपाख्यान श्रीमद्भगवद्-गीताको नामले प्रसिद्ध छ । गीता भनेको भगवान्‌को गीत हो, प्रार्थना हो, स्वयं भगवान् श्रीकृष्णको मुखारविन्दवाट निःसृत ज्ञानगङ्गा हो । अध्यात्म विद्याको माथिल्लो स्तरमा रहेको प्रस्थानत्रय (ब्रह्मसूत्र, उपनिषद् र श्रीमद्भगवद्गीता) मध्ये-को प्रस्तुत श्रीमद्भगवद् गीतायोगले सूर्यको तेजले सर्वतिर उज्यालो पारे जस्तै ज्ञानको आलोकले सम्पूर्ण आध्यात्मिक जगत्‌लाई आलोकित र आल्हादित बनाएको छ । गीता ब्रह्म-विद्या अर्थात् ब्रह्मविज्ञान भएकोले र वेद विहित भएकोले यसको उद्देश्य वास्तविकताको प्रकृतिलाई संभनमा मानिसलाई सघाउनु बन्न गएको छ ।

गीता योगशास्त्र अर्थात् व्यावहारिक कार्यक्रम हो । व्यक्तिको स्वभाव सुधार र सामाजिक सुधारको उपाय हो ।

गीता श्रीकृष्ण र अर्जुनको संवाद हो । कृष्ण भनेको परमात्मा र अर्जुन भनेको जीवात्मा हो । अतः कृष्णार्जुन संवाद अर्थात् गीतायोग भनेको जीवात्मा र परमात्माको वार्तालाप हो । यो गीतायोगमा मुख्य रूपले वर्णित ३ योगहरू– कर्म, भक्ति र ज्ञान एकै ठाउँमा समावेश भएका छन् ।

स्वयं भगवान् श्रीकृष्णले भन्नु भएको छ– 'गीता मे हृदयं पार्थं' अर्थात् गीता नै भगवान्‌को हृदय हो । त्यति मात्र होइन, गीता भनेको कामधेनु हो, कल्पवृक्ष हो ।

यो श्रीमद्‌भगवद् गीता मालामंत्रको ऋषि भगवान् वेदव्यास हुन् । छन्द अनुष्टुप हो । श्रीकृष्ण परमात्मा देवता हुन् । 'अशोच्यानन्व शोचस्त्वं प्रज्ञावादांश्च भाषसे' यो बीज मंत्र हो । 'सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज' यो शक्ति हो । 'अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामिमा शुचः' यो कीलक हो ।

गीताले विभिन्न विचारधाराहरूमा मेल स्थापित गर्दछ र हाम्रो सामुन्ने एउटा यस्तो सर्वाङ्गपूर्ण योजना प्रस्तुत गर्दछ जो सबै काल र मनुष्यको लागि समान रूपले उपयुक्त हुन्छ । यसले कहीं ज्ञानमार्गमा, कहीं कर्ममार्गमा र कहीं भक्तिमार्गमा

जोड दिन्छ । यसले कुनै एकलाई अर्कोभन्दा न श्रेष्ठ ठान्दछ; न कनिष्ठ ।

गीता आचार शास्त्र हो । यसको प्रचार आचरणबाट मात्र हुन सक्छ । गीताको धर्म खुला धर्म हो । स्त्री, वैश्य, शूद्र जसले पढे पनि हुन्छ । वेद जासुकैले बुझ्न सक्दैन तर गीता जसले पनि बुझ्न सक्छ । यसमा ठूलो सानोको भेद छैन, वरु सकली र नकलीको भेद भने अवश्य छ । गीताप्रचारको अर्थ हो– निष्काम कर्म, भक्ति र त्यागको प्रचार ।

गीताले हिन्दू धर्मको कुनै एक सम्प्रदायको मात्र प्रतिनिधित्व गर्दैन, अपितु पूर्णरूपमा हिन्दू धर्म किंवा हिन्दू संस्कृतिको नै प्रतिनिधित्व गर्दछ । यसमा आदर्शवाद र यथार्थवाद दुवै अटाएका छन् । आस्तिकता र नास्तिकता यहाँ एकै हुन पुग्छन् । यहाँ मानव धर्म स्वयं मुखरित हुन्छ। प्रस्तुत गीता पूर्वीय जगत्मा अध्यात्म दर्शनको शिरोमणि त छदैछ, पाश्चात्य जगत्मा समेत यसले उत्तिकै प्रभाव पार्न सफल भएको छ । विश्वको सबै भाषा र सबै धर्ममा यो गीता अनुदित भैसकेको छ । त्यसैले यो हिन्दूको लागि मात्र पवित्र ग्रन्थ नभएर मनुष्य मात्रको लागि सार्वभौम स्वरूपको धार्मिक किंवा आध्यात्मिक गुरु ग्रन्थ बन्न पुगेको छ । त्यसैले यसलाई विश्वधर्मग्रन्थकोष भन्नमा केही अत्युक्ति हुँदैन ।

गीताले हामीलाई सर्वप्रथम अन्तर्मुखी बन्न सिकाउँछ जो अध्यात्म ज्ञान प्राप्तिको लागि नभई नहुने कुरा हो । गीताको

विशेषता यो छ कि यसको आविर्भाव एकान्त शान्त ठाउँमा नभएर कोलाहलपूर्ण युद्धक्षेत्रमा एक योद्धाद्वारा अर्को योद्धालाई उसको व्यावहारिक जीवन सम्बन्धी केही समस्याहरू सुल्झाउनको लागि भएको छ। त्यसैले गीता लोक र परलोकमा, व्यावहारिकता र अध्यात्मिकतामा सामञ्जस्य र सहयोग स्थापित गर्दछ।

जगत्‌को साहित्यमा गीताको अतिरिक्त यस्तो ग्रन्थ कहीं पाइँदैन जहाँ सबै दार्शनिक तत्त्वहरू कवित्वका साथ एकै ठाउँमा प्रकाशित गरिएको छ। गीतामा विश्वरूपको वर्णन र अनिर्वचनीय सत्यलाई भाषाद्वारा प्रकाश गर्ने एक आश्चर्यमय निदर्शन छ। त्यति मात्र होइन गीतामा मान्छेले आफ्नो जन्मको, जीवनको र जगत्‌कै सार्थकता फेला पार्दछ। यस्तो पनि भनिन्छ जुन वेला गीताको उपदेश दिइएको थियो त्यसबेला हाम्रो अध्यात्म साधनको प्राचीन सामञ्जस्यलाई संन्यास र कर्मत्यागको प्रवृत्तिले नष्ट गरिदिएको थियो। यसैको विरोध गर्न पनि गीताको प्रादुर्भाव भएको हो।

गीतामा सांख्य र योग एउटै वेदान्त प्रतिपादक परम तात्पर्य तर्फ लैजाने दुइटा मार्ग हुन्। गीता तर्कको लडाइँको हतियार होइन। निष्काम कर्तव्यको आचरणमा लगाउने गीता जस्तो ग्रन्थ संसारको साहित्यमा कहीं पाइदैन। गीता संसारको श्रेष्ठ धर्म पुस्तक हो। ज्ञानको असंख्य रत्न उत्पन्न गर्ने अथाह समुद्र नै गीता हो।

गीताको भाषा अत्यन्त प्राञ्जल छ, रचना अत्यन्त सुखद र सरल छ । यसको बाहिरी अर्थ सजिलैसँग बुझ्न सकिन्छ ।

कर्मयोगद्वारा पनि आत्मतत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको दिग्दर्शन गीताले पूर्णरूपले गराएको छ ।

गीताले दुःखवादको समर्थन गरेको छ साथै दुःख नाशको उपाय पनि बताएको छ । यी सब उपायहरूको केन्द्रस्थान हो ईश्वर । दर्शनशास्त्रहरूमा बताइएका उपायहरूका साथ गीताको उपायहरूको एउटा यही मर्मान्तिक भेद छ ।

पूर्णताको लक्ष्य प्राप्त गर्ने तीन मार्ग छन्– १. वास्तविकताको ज्ञान २. भगवान्को उपासना र भक्ति ३. आफ्नो संकल्पलाई दिव्य प्रयोजनको अधीन गर्नु ।

मनुष्य विभिन्न प्रकारका हुन्छन्– चिन्तनशील, भावुक र सक्रिय । यी तीनै प्रकारका मान्छेको लागि गीता अत्यन्त उपयोगी छ ।

गीतायोगमा ज्ञान, भक्ति र कर्म– गङ्गा, जमुना र सरस्वतीका तीन अजस्र धारा जस्ता छन् । साथै यसमा ध्यानयोगको उपासना विधि पनि न पाइने छैन । गीता निश्चय नै आध्यात्मिक जीवनको कुञ्जी हो र अध्यात्म विद्याको सार पनि हो ।

गीतामाताले हामीसँग सबैं यसो भन्छिन्– हामी यो संसारमा रहौं, रमौं र यसको रक्षा गरौं ।

गीताको शिक्षा अर्जुनको विषादमा आरम्भ हुन्छ अर्जुनको मोहभंग भएर अर्जुनले युद्ध गर्छु भने पछि समाप्ति हुन्छ। भक्तको लागि भगवान प्राप्त गर्ने सर्वोत्तम उपाय आत्म-समर्पण हो भन्ने कुरा गीताले प्रष्टयाएको छ। साथै गीताले यो पनि औंल्याएको छ कि वर्तमान समयमा सबैको लागि अत्यन्त उपयोगी कुरा नै गीतामा भएको दार्शनिक चिन्तन धाराको अपूर्व समन्वय हो।

भगवद् प्राप्तिका दुइ प्रमुख मार्गहरू छन्- साधना र समर्पण। यी दुवै मार्ग गीतामा प्राप्त छन्। जो जुन मार्ग अपनाउँछ, त्यसले त्यो मार्ग गीतामा निश्चय नै पाउँछ।

गीता सार्वभौम ग्रन्थ हो। ईश्वरवाद नै गीताको प्राण हो। गीतामा सब शास्त्र छन्। गीता वेद उपनिषद्हरूको सारको पनि सार हो। त्यसैले फेरि पनि भनौं गीता कल्प-वृक्ष हो।

गीताले कर्ममा जो बारबार जोड दिएको छ, त्यसको बीज ईशोपनिषद् अर्थात् शुक्ल यजुर्वेदको अन्तिम ४० सौं अध्यायको प्रथम दुई मंत्रमा पाइन्छ-

ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम्॥

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे॥

(ईश्वरद्वारा नै यो प्रत्यक्ष संसार आच्छादनीय छ। संसारमा जे जति पनि स्थावर जङ्गमादिको सम्बन्ध छ तिनीहरूको त्यागद्वारा नैं भोगको प्राप्ति हुन्छ। अर्काको धन ग्रहण नगर। यो लोकमा कर्म गर्दै नै सय वर्ष सम्म जीवित रहने काम गर। यस प्रकार निष्काम कर्म गर्नाले तिमी कर्मद्वारा लिप्त हुँदैनौ। मुक्तिको लागि यसभन्दा अरू कुनै पनि मार्ग छैन।)

साँच्ची भन्ने हो भने हाम्रो यो शरीर नै कुरुक्षेत्र हो। यहाँ कौरव र पाण्डव रूपी दैवी र आसुरी शक्तिको लडाइँ हमेशा हुने गर्दछ। महाभारतको लडाई त मात्र १८ दिनमा सकिएको थियो तर हाम्रा मनभित्र हुने लडाई चाहिं निरन्तर चली नै रहन्छ, चली नै रहन्छ। हाम्रो जीवन नै संघर्ष हो। यो संघर्षमा उत्रन गीताले हमेशा हामीलाई उत्प्रेरणा दिन्छ। यसले कुनै हालतमा पनि हामीलाई पलायनवादी हुन दिदैन। यसैले निष्काम कर्मयोगको विषयमा गीता भन्छ–

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥

(गीता २।४७)

(कर्म गर्नलाई मात्र तिम्रो अधिकार छ फल पाउनु वा नपाउनु कहिल्यै पनि तिम्रो अधिकार वा अधीनमा छैन। तसर्थ तिमी मनमा हेतु राखेर काम नगर। साथै अकर्मण्य हुन पनि आग्रह नगर।)

गीताको यो श्लोकलाई ४ सूत्रीय गीता भन्दछन् । साँच्चो भन्ने हो भने सम्पूर्ण गीता यही ४ सूत्रहरुमा अटाएको छ ।

अनि गीता, यो पनि भन्छ– 'उत्तिष्ठ, युद्धाय कृत निश्चय' उठ, युद्धको लागि कमर कस । तर याद राख– यो युद्ध अरू सँगको युद्ध होइन । यो त हो तिमी भित्रकै युद्ध ।

त्यस्तै भक्तियोगको विषयमा पनि गीताको नवौं अध्यायको २६ सौं श्लोकमा भगवान् यसो भन्नु हुन्छ–

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्तया प्रयच्छति ।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः ॥

(जो मलाई भक्तिले पत्र, पुष्प, फल, जल यथाशक्ति अर्पण गर्दछ भने त्यस नियत चित्त भएको मान्छेको भक्तिको भेटलाई म खुशीसाथ ग्रहण गर्दछु ।)

अनि ज्ञानको विषयमा गीताको दोस्रो अध्यायको २२ सौं श्लोकमा यसरी भनिएको छ·

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोपराणि ।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥

मानिसले पुरानो लुगा फेरेर नयाँ लुगा लगाए जस्तै जीवात्माले पनि पुरानो शरीरलाई त्यागेर अर्को नयाँ शरीर धारण गर्दछ ।)

श्रीमद्भगवद् गीतामा १८ अध्याय र ७०० श्लोक छन्

यसमा कर्मयोग, भक्तियोग र ज्ञानयोगको विषयमा प्रसङ्गानुसार ठाउँ ठाउँमा चर्चा भएको पाइन्छ तापनि प्रत्येक योगको विषयमा अध्यायपिच्छे छुट्टाछुट्टै नामले पनि ज्ञान गराउने काम भएको छ–

तदनुसार

'अर्जून विषाद योग' नामक पहिलो अध्यायमा पाण्डव र कौरव सेनाहरूका मुख्य मुख्य शूरवीरहरूको गणना र सामार्थ्यको कथन, दुवै तर्फका सेनाध्यक्षका शंखध्वनिको वर्णन, अर्जुनद्वारा सेनानिरीक्षणको प्रसंग, मोहले व्याप्त भएका अर्जुनको कायरता, स्नेह र शोकयुक्त वचनहरू पर्दछन् ।

'साख्ययोग' नामक दोस्रो अध्यायमा अर्जुनको कायरताको विषयमा संवाद, सांख्ययोगको विषय, क्षात्र धर्म अनुसार युद्ध गर्ने आवश्यकताको निरूपण, कर्मयोगको विषय, स्थिर बुद्धि पुरुषको लक्षण र त्यसको महिमा विशेष चर्चित विषयहरू हुन पुगेका छन् ।

'कर्मयोग' नामक तेश्रो अध्यायमा ज्ञानयोग र कर्मयोग अनुसार अनासक्त भावले नियत कर्म गर्ने श्रेष्ठताको निरूपण, यज्ञादि कर्महरूको आवश्यकता, ज्ञानवान र भगवानको लागि पनि लोकसंग्रहार्थ कर्महरू गर्नु पर्ने कुरा, अज्ञानी र ज्ञानी भक्तको लक्षण तथा रागद्वेषले रहित भएर कर्म गर्नको लागि प्रेरणा र कामनाको निरोधको विषय पर्दछन् ।

'ज्ञानकर्मसंन्यासयोग' नामक चौथो अध्यायमा सगुण

भगवान्‌को प्रभाव र कर्मयोगको विषय, कर्म, विकर्म र अकर्मको निरूपण, योगी महात्मा पुरुषहरूको आचरण र तिनको महिमा, फल सहित पृथक पृथक् यज्ञहरूको कथन, ज्ञानको महिमा विशेष उल्लेखनीय छन् ।

'कर्मसंन्यास योग' नामक पाँचौ अध्यायमा सांख्ययोग र कर्मयोगको निर्णय, सांख्ययोगी र कर्मयोगीको लक्षण र तिनको महिमा, ज्ञानयोगको विषय र भक्ति सहित ध्यानयोगको वर्णन मुख्य विषय हुन् ।

'आत्मसंयमयोग' नामक छैटौं अध्यायमा कर्मयोगको विषय र योगारूढ पुरुषको लक्षण, आत्मोद्धारको लागि प्रेरणा र भगवत् प्राप्त पुरुषको लक्षण; ध्यानयोगको विषय, मनको निग्रह, योगभ्रष्ट पुरुषको गति र ध्यानयोगीको महिमा विशेष स्मरणीय छन् ।

'ज्ञानविज्ञानयोग' नामक सातौं अध्यायमा विज्ञान सहित ज्ञानको विषय, सम्पूर्ण पदार्थहरूमा कारण रूपले भगवानको व्यापकताको कथन, आसुरी स्वभाव भएकाको निन्दा र भगवद् भक्तहरूको प्रशंसा, अन्य देवताहरूको उपासनाको विषय; भगवानको प्रभाव र स्वरूप नजान्नेहरूको निन्दा र जान्नेहरूको महिमा आदि संझन लायक कुराहरू पर्दछन् ।

'अक्षरब्रह्मयोग' नामक आठौं अध्यायमा ब्रह्म, अध्यात्म र कर्मादिको विषयमा अर्जुनका ७ प्रश्न र तिनका उत्तर, अक्षर ब्रह्म अर्थात् ॐ को महत्व, भक्तियोगको विषय र शुक्ल

र कृष्ण मार्गका कुराहरू पर्दछन् ।

'राजविद्या राजगुह्ययोग' नामक नवौं अध्यायमा प्रभाव सहित ज्ञानको विषय, जगत्को उत्पत्तिको विषय, भगवानको तिरस्कार गर्ने आसुरी प्रवृति भएकाको निन्दा र दैवी प्रकृति भएका भगवत् भक्तका प्रकार, सर्वात्मरूपले भगवानको स्वरूपको वर्णन, सकाम र निष्काम उपासनाको फल र निष्काम भगवद् भक्तिको महिमा पर्दछन् ।

यहाँ नेर श्रीमद्भगवद्गीताको पूर्वार्द्ध समाप्त हुन्छ ।
अब श्रीमद्भगवद्गीताको उत्तरार्द्धमा–

'विभूतियोग' नामक दशौं अध्यायमा भगवान्को विभूति र योगशक्तिको कथन तथा त्यसको फल, भक्तियोग, अर्जुनद्वारा भगवानको स्तुति, भगवान्द्वारा आफ्नो विभूतिहरूको र योगशक्तिको वर्णन पर्दछन् ।

'विश्वरूपदर्शन योग' शीर्षक एघारौं अध्यायमा विश्वरूपको दर्शनहेतु अर्जुनको प्रार्थना, भगवानद्वारा आफ्नो विश्वरूपको वर्णन, संजयद्वारा धृतराष्ट्रप्रति विश्वरूपको वर्णन, अर्जुनद्वारा भगवानको विश्वरूप दर्शन र स्तुति भगवान्द्वारा आफ्नो प्रभावको वर्णन र अर्जुनलाई युद्धको लागि प्रोत्साहन प्रदान, भयभीत भएका अर्जुनद्वारा भगवान्को स्तुति र चतुर्भुज रूपको दर्शन गराउनको लागि प्राथना, भगवान्द्वारा आफ्नो विश्वरूपको दर्शनको महिमाको कथन साथै चतुर्भुज र सौम्य रूपको प्रदर्शन र अन्त्यमा अनन्य भक्तिको वर्णन पर्दछन् ।

'भक्तियोग' शीर्षक बाह्रौं अध्यायमा साकार र निराकारका उपासकहरूको श्रेष्ठताको निर्णय र भगवद् प्राप्तिको उपायका विषयका साथै भगवद् प्राप्त पुरुषहरूको लक्षण पर्दछन् ।

'क्षेत्रक्षेत्रज्ञविभागयोग' शीर्षक तेह्रौं अध्यायमा ज्ञान सहित क्षेत्र क्षेत्रज्ञको र प्रकृतिपुरुषको विषय पर्दछन् ।

'गुणत्रयविभागयोग' शीर्षक चौधौं अध्यायमा ज्ञानको महिमा र प्रकृतिपुरुषबाट जगत्को उत्पत्ति, सत्व-रज-तम तीन गुणको विषय, भगवद् प्राप्तिको उपाय र गुणातीत पुरुषको लक्षण पर्दछन् ।

:पुरुषोत्तमयोग' नामक पन्ध्रौं अध्यायमा संसार-वृक्षको कथन र भगवद् प्राप्तिको उपाय, जीवात्माको विषय, प्रभाव सहित परमेश्वरको स्वरूपको विषय र क्षर, अक्षर पुरुषोत्तमको विषय पर्दछन् ।

'दैवासुरसंपद्विभागयोग' नामक सोह्रौं अध्यायमा फल सहित दैवी र आसुरी सम्पदाको वयान, आसुरी सम्पदा भएकाको लक्षण र तिनको अधोगतिको कथन, शास्त्र विपरीत आचरणहरूलाई त्याग्ने र शास्त्रानुकूल आचरणको लागि प्रेरणा पर्दछन् ।

'श्रद्धात्रयविभागयोग' नामक सत्रौं अध्यायमा श्रद्धा र शास्त्र विपरीत घोर तप गर्नेहरूको विषय, आहार, यज्ञ, तप र दानको पृथक् पृथक् भेद र ॐ तत्सत्को प्रयोगको व्याख्या पर्दछन् ।

'मोक्ष संन्यासयोग' नामक अठारौं अध्यायमा त्यागको विषय, कर्महरू हुनमा सांख्य सिद्धान्तको कथन, तीन गुणहरू अनुसार ज्ञान, कर्म, कर्त्ता, बुद्धि, धृति र सुखका पृथक् पृथक भेद, फलसहित वर्णधर्मको विषय, ज्ञान निष्ठाको विषय र श्रीमद्भगवद् गीताकोमहात्म्य पर्दछन् ।

केही विद्वान् गीताको पहिलो ६ अध्यायमा कर्म, दोस्रो षटकमा भक्ति र तेस्रो षटकमा ज्ञान– यस प्रकार गीताको ३ स्वतन्त्र विभाग गर्दछन् ।

दोस्रो अध्यायको एघारौं श्लोकदेखि ३० सौं श्लोकसम्म सांख्ययोग (ज्ञानयोग), ३१ श्लोकदेखि तेस्रो अध्यायको अन्ततक प्रायः कर्मयोगको वर्णन, चौथो र पाँचौं अध्यायमा कर्मयोग र ज्ञानयोगको मिश्रण र छैटौं अध्यायमा प्रधान रूपले ध्यानयोगको वर्णन छ । साथै प्रसंगानुसार कर्मयोग आदिको पनि वर्णन गरिएको छ ।

पछिल्ला दुइ षटकको अपेक्षा यसमा कर्मयोगको वर्णन अधिक छ । यसैले यसलाई कर्मप्रधान षटक मानिएको छ । यद्यपि गीतामा सर्वत्र कर्म, भक्ति र ज्ञानको योग छ ।

यसप्रकार कर्म, भक्ति र ज्ञान मिलाएर एक गरिदिनु नै गीताको विशेषता हो । सातौं अध्यायको प्रारम्भदेखि एघारौं अध्यायको समाप्तितक प्रायः ध्यानयोगको नै महत्वपूर्ण विषय छ ।

यद्यपि अर्जुनले उपासनाको विषयमा केही पनि सोधेका थिएनन् तथापि अर्जुनलाई उपासनाको अधिकारी संझेर भगवान्ले उपासनाको भेद बताउनु भयो । उपासनाको आवश्यकता यस निमित्त छ कि अन्त:करणको शुद्धि मात्रले ज्ञान प्राप्त हुन सक्तैन जबतक अन्त:करण एकाग्र हुंदैन । निष्काम कर्मले अन्त:करण स्वच्छ त अवश्य हुन्छ तर जबतक एकाग्र भएर चित्त स्थिर हुंदेन तबतक त्यसमा ब्रह्मज्ञानको स्वरूप खुल्दैन ।

गीताको अनुसार निष्काम कर्मद्वारा मल पखालिए पछि सर्वप्रथम एकता (सर्वभूतात्मैकय) को ज्ञान प्राप्त गरेर त्यसमा मनलाई ठहराउने आवश्यकता हुन्छ र त्यो प्रयोजनको सिद्धिको लागि भगवान्ले सातौं अध्यायदेखि बाह्रौं अध्यायसम्म सबैलाई आत्माको भक्ति अथवा उपासनाको सुगम साधनको विधान गरेका छन् जसमा अखिल विश्वलाई सबको आत्मा (परमात्मा)स्वरूप आफ्नै व्यक्त भाव बताएर(परमात्मा स्वरूप) आफैंमा सबको एकता देखाएर र परमात्माको एकतामा श्रद्धा र विश्वास गर्ने उपदेश दिएका छन् । गीतामा विवेकशून्य श्रद्धा विश्वासलाई स्थान छैन, तर यसमा तिनै विषयहरूमा श्रद्धा राख्ने उपदेश दिएका छन् जो कि तात्विक विचारद्वारा सिद्ध हुन सक्छन् । त्यसैले भगवान्ले तेह्रौं अध्यायमा जो विचार हामीलाई दिएका छन् त्यो वडो कीमती छ– "तिमी देह होइनौ, आत्मा हौ"– "तत्वमसि" यो आत्मस्वरूप तिमो

नै हो । "यो बाहिरी कवच, छिलका (तह वा पत्र); ढाँचा तिमी होइन, त्यो असल अविनाशी फलगुदी- तिमी हो।" जब यो भाव मनमा आउँछ, त्यही बेला मनमा एक अद्भुत आनन्द लहराउन लाग्छ । यसरी क्षेत्र क्षेत्रज्ञको ज्ञान हुनुलाई नै निर्गुण स्वरूपको ज्ञान मानिएको छ । शरीर क्षेत्र हो र त्यसको स्वामी क्षेत्रज्ञ हो । जीवनको सफलताको लागि दुवैको स्वरूपज्ञान आवश्यक छ । परमेश्वरको पूर्णज्ञान हुनको लागि बाहिरी सृष्टिको क्षर–अक्षर विचारको साथै मनुष्यको शरीर र आत्माको अथवा क्षेत्र र क्षेत्रज्ञको पनि विचार गर्नु पर्दछ ।

भगवान् अर्जुनलाई यसरी भन्नुहुन्छ –

सर्वं धर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वा सर्व पापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुच ।

अर्थात् हे अर्जुन, सबै धर्महरूलाई छोडेर मेरै शरणमा आऊ । म तिमीलाई सबै प्रकारका पापबाट मुक्त गर्नेछु, तिमी शोक नगर ।

त्यसैले निष्कामरूपले निरन्तर कर्ममा प्रवृत्त भएर मनले हमेशा प्रभुको चिन्तन गर्दै कायेन मनसा वाचा प्रभुमा समर्पण भएर प्रभु शरणागति हुँदै भगवद् कृपा प्राप्त गर्नु नै गीतायोगको प्रमुख विषय हो ।

अस्तु ।

ॐ

पौरख

पौराणिक कालमा पौरखी राजाहरूले देश विजय गर्दथे । यो क्रम ऐतिहासिक कालमा पनि जारी रह्यो । हाम्रो देशको इतिहासमा पनि राजा मानदेवले तत्कालीन नेपालको नक्सा बढाए । गोरखाका राजा श्री ५ पृथ्वीनारायण शाहले जर्मनीमा विस्मार्कले झैं स-साना छिमेकी राज्यहरूको एकीक-रण गरी विशाल नेपालराज्य खडा गरिबक्सेको कुरा सर्वं विदितै छ ।

कोलम्बसले अमेरिका पत्ता लगाए। तेन्जिङ शेर्पाले सगरमाथाको उचाइमा तीन हात बित्ता थपे । नील आर्मष्ट्रङ्गले चन्द्रलोकमा पाइला हाले । धर्मराज युधिष्ठर सशरीर स्वर्ग जाँदा कुकुर समेत पछिलागेको कुरा पुराणमा आउँछ । तर आजको युगमा त लाइका कुकुरले पनि अन्तरिक्ष यात्रा गरेको छ ।

यहाँ यो धर्तिमा विश्व विजय गर्ने कति सिकन्दर आए,

कति सिकन्दर गए । कति नेपोलियनले पनि त्यस्तै स्थान ओगटे । तर ती पनि गए । विश्वलाई नै थरहरी पार्ने एडल्फ हिटलर पनि कति भए कति ! उनीहरूमध्ये कोही पनि यस दुनियाँमा रहेनन् । धनकुबेर ठहरिएका ईरानका शाहनशाह रजा पहलवीले आफ्नै देशमा आफ्नो चिहान बनाउन साँढे तीन हात जमीन पनि पाएनन् । विदेशैको माटोमा पुरिए । गए ! यस्ता कतिपय तथाकथित महान व्यक्तिहरू आउँदा मुठ्ठी बाँधेर आए र जाँदा मुठ्ठी खोलेर गए । हावाको झोक्का झैं जसरी आए त्यसरी नै गए । तिनीहरूको महत्वाकांक्षा केवल भौतिक कुरामा मात्र सीमित भएको देखिन्छ, अध्यात्ममा देखिन्न । मानिस जतिसुकै महत्वाकांक्षी भए पनि उ हमेशा प्रगाढ निद्रामा परेको प्रतीत हुन्छ । यो कुम्भकर्ण निद्राबाट उ कहिले ब्यूँझने हो, त्यसको अत्तो पत्तो केही छैन । तर विडम्बना यो छ– मान्छे आफूलाई हमेशा ब्यूँझेको ठान्दछ । खानु र लाउनु मात्र जीवन होइन भन्ने कुरा उसले पटक्कै नबुझेको पनि होइन तर केवल भौतिक दृष्टिले किंवा वाहिरी ज्ञानले मात्र बुझेको प्रतीत हुन्छ । वास्तवमा जीवन बुझ्न त निकै गाह्रो छ । भन्दछन्– जीवन कर्कलाको पानी हो, क्षणभंगुर हो, नश्वर हो । अन्ततोगत्वा 'जीवन के हो' भन्ने प्रश्न हमेशा प्रश्नकै रूपमा टड्कारो बनेर रहेको देखिन्छ । यसको समाधान अरूबाट पाउन निश्चय नै कठिन छ । स्वयंसँग सोध्नु पर्छ । मात्र स्वयंबाट यो सम्भव छ ।

आजको युगमा दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको विज्ञानको अद्भुत चमत्कारले मानिसलाई मात्र होइन, राष्ट्र-राष्ट्रलाई समेत चकित बनाएको छ। फलतः उ यसैमा लग्गू भएको छ। आज भौतिक उन्नतिको प्रतिस्पर्द्धा जहाँ पनि जुन सुकै क्षेत्रमा पनि विद्यमान छ। रचनात्मक कुराहरूमा भन्दा ध्वसात्मक कुराहरूमा मान्छे बढी सक्रिय छ, अग्रसर छ। सस्त्रास्त्रको होडबाजी चलेको छ। सम्पूर्ण वातावरण नै विषाक्त छ। विनाशकारी युद्ध-विभीषिकाको ताण्डव नृत्य भइरहेछ। आज मनुष्य–समाजको समक्ष सर्वसंहारी क्षण कति खेर आइपर्ने हो, कतिखेर मानव सभ्यता चकनाचूर हुने हो, कसैले अडकल सम्म पनि गर्न सक्तैन।

तर जे होस्, भौतिक उन्नतिमा–चाहे त्यो रचनात्मक होस् या विध्वंसात्मक– मान्छेले निश्चय नै पुरुषार्थ नगरेको छैन। तर यो एक पक्षीय तथाकथित पुरुषार्थले त मान्छेलाई नजाने कतातिर धकेलिरहेछ– त्यो निकट भविष्यले अवश्य बताउने नै छ।

मान्छेको लक्ष्य हुनु पर्छ टाढा जानु होइन, आफैं कहाँ पुग्नु, आफूभित्र रहेको अथाह संपत्ति भेट्टाउनु। यहाँ यो शरीर भित्र के के छ, के के छैन। यसको लेखाजोखा नै छैन। एउटा सर्जनले यो शरीर चिरफार गरेर हेऱ्यो भने उसले हाड, छाला, रगत, मासु, आदि भौतिक कुराहरू मात्र फेला पार्छ तर एउटा ध्यानमग्नयोगीले यसभित्र एउटा सिंगै ब्रह्माण्ड अटाएको

देख्दछ। त्यति मात्र होइन, उसले यहाँ कार्यरत दश इन्द्रियहरू देख्दछ, मन-बुद्धि-अहंकार देख्दछ, काम-क्रोधादि तथाकथित षड्रिपु देख्दछ, दया-प्रेम-करुणा-मुदिता आदि सद्भावहरू देख्दछ। निःसन्देह उसले यो शरीरमा विराट शक्तिको स्रोत फेला पार्दछ। ईश्वरले हामीलाई जे जति कुराहरू दिएका छन् ती सबै कुराहरू अवश्य पनि कामलाग्ने छन्, बहुमूल्य छन्। काम नलाग्ने कुरा ईश्वरले संभवतः सृष्टि नै गरेका छैनन्। त्यस्ता उपयोगी कुराहरूको उपभोग गर्न सक्नु र नसक्नु त आफ्नै खुबीको कुरा हो। चैन गर्न जान्नेहरू यसैमा सच्चिदानन्दको रसास्वादन गर्न सक्छन् भने नजान्नेहरू त्यसबाट हमेशाको लागि वञ्चित पनि हुन सक्छन्। त्यसैले जिन्दगीको यो महान् अन्तर्यात्रामा अघि बढ्न कम्मर कस्ने यात्रीले दुइटा बाटाहरूमध्ये एउटा बाटो रोज्नु पर्दछ। ती दुइ बाटाहरू हुन्– समर्पण र संकल्प। समर्पण भक्ति मार्ग हो भने [संकल्प चाहिं साधना मार्ग हो। साधना मार्गका सम्बन्धमा एक सूक्ष्म अनुशीलन यहाँ प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरिएको छ।

धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष– यी चार कुरालाई शास्त्रले पुरुषार्थ अर्थात् पौरखको रूपमा प्रतिपादन गरेको छ। यसमा दुइटाले भौतिक पक्ष अँगाल्छन् भने दुइटाले आध्यात्मिक। धर्म र मोक्षलाई आध्यात्मिक रूपले हेर्ने हो भने अर्थ र कामलाई भौतिक रूपले हेर्न करै लाग्छ। अधिकांश मान्छेहरूको प्रवृत्ति आध्यात्मिक उन्नति तिर नझुकेर भौतिक उन्नति तिरै

बढी झुकेको देखिन्छ । यसो हुनु एक किसिमले स्वाभाविक जस्तो देखिन्छ पनि, किनभने मान्छे अगाडिको भाग हेर्दछ, पछाडिको हेर्दैन । सजिलोमा लाग्दछ, असजिलोमा होइन । भौतिक उन्नति अगाडिको भाग हो, आध्यात्मिक पछाडिको । भौतिक उन्नति क्षणभङ्गुर छ, नश्वर छ । आध्यात्मिक चाहिं शाश्वत छ, अविनाशी छ ।

आध्यात्मिक उच्चतामा पुगेपछि ओर्लनु पर्दैन । अध्यात्मको बाटो लिएपछि क्यै जानी गलत गरी बीच बाटोमा पुगेर बाटो बिराइयो नै भने पनि त्यति विघ्न हतास हुनु पर्दैन, न त हरेस नै खानु पर्दछ । 'तं चिता, म पुऱ्याउँला' भन्ने भगवान् छन् । उनै प्रभुले बाटो बताइदिन्छन् । उनैले पारलगाउँछन् । हो, बीचमा अलिकति अलमल जरूर हुन्छ । बिराएको बाटो मात्रै पुनः तय गर्नु पर्दछ । न बिराएको पर्दैन । त्यो त पार भै सक्यो ।

अध्यात्मको किंवा अन्तर्जगत्को यात्रामा लाग्नुभन्दा पहिले हामीले हाम्रो पार्थिव शरीर किंवा भौतिक जगत्को तात्विक महत्व बुझ्नु अत्यावश्यक छ ।

वस्तुतः शरीर साधनाको लागि हो । यो खानको लागि मात्रै होइन । लाउनको लागि मात्रै पनि होइन । न त यो मोजमज्जाको लागि मात्रै हो । अझ साँच्ची भन्ने हो भने यो शरीर न त व्रत-उपवास आदि कष्टकर कुराको अनुष्ठानको लागि मात्रै नै हो ।

शरीर मन्दिर हो– आत्माको, अन्तर्यामी परमेश्वरको । यो विश्वब्रह्माण्डको प्रतीक हो । जगत् स्थूल रूप हो भने शरीर यसको सूक्ष्म रूप हो । जगत्मा जे छ, शरीरमा त्यै छ । जगत् परमात्माको समग्रता हो भने शरीर आत्माको वैयक्तिकता ।

हामीले मनुष्य चोला पाएका छौं– भगवान्को असीम अनुग्रहले । त्यसैले यो मनुष्य चोलालाई अभिशाप संझनु हुँदैन हामीले बरु यसलाई वरदान संझनु पर्दछ । यसमा हामीले भगवान प्रति, भगवानको सृष्टि प्रति सदैव कृतार्थ बन्नु पर्दछ, कृतकृत्य हुनु पर्दछ । कृतघ्न बन्नु कदापि हुंदैन ।

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' अर्थात् धर्मसाधनको लागि शरीन नै पहिलो साधन हो, सोपान हो । शरीर भए मात्रै सबै कुरा हुन्छ । शरीरलाई साध्न सके जे पनि गर्न सकिन्छ । साधना गर्न शरीर नै पहिलो आवश्यकता हो । शरीर भएन भने साधना हुँदैन । शरीर नै साधनाको मुख्य साधन हो । साँच्चि भन्ने हो भने शरीर नभई मोक्ष नै हुंदैन ।

भौतिकवादीको लागि पनि शरीर नै सब कुरा हो । अध्यात्मवादीको लागि पनि शरीर नै सर्वस्व हो । तर भौतिकवादीको लागि शरीर नै साध्य हो भने अध्यात्मवादीको लागि चाहि शरीर साधना मात्र हो । फरक यत्ति नै हो ।

शरीरभित्र दश इन्द्रियहरू छन्– पाँच कर्मेन्द्रिय, पाँच

ज्ञानेन्द्रिय । यी इन्द्रियहरू पनि साधनको लागि अपरिहार्य छन् । यिनीहरूबाट हामीलाई साधनामा ठूलो मद्दत मिल्छ । यिनीहरूलाई नकारात्मक नसम्झी सकारात्मक संझनु पर्दछ । मुख्य कुरा के भने हामीले यी इन्द्रियहरूलाई आफ्नो वशमा राख्न सक्नु पर्दछ । इन्द्रियहरूको दास आफू हुनु हुँदैन । आफ्नो दास इन्द्रियहरूलाई बनाउन सक्नु पर्छ । हाम्रा मन, बुद्धि पनि त्यत्तिकै आवश्यक छन्, उपयोगी छन् । साधनाको लागि यिनीहरूले अग्रणी भूमिका निर्वाह गरेका छन् । मनको माध्यमबाट नै आत्माको नजीकै पुग्न सकिन्छ । बुद्धि विवेकमा बद-लिन्छ, अहंकार आत्मसत्तामा । 'म छु' मा अहंकार 'म' मेटिन्छ, केवल आत्मसत्ताको 'छु' मात्र बाँकी रहन्छ ।

इगो र सेल्फ, अहं र आत्मसत्ता यी दुई कुरा एकै जस्ता देखिन्छन् तर वास्तवमा यिनीहरू बेग्लै छन् । यी दुइ कुरा चिन्तनमा निकै महत्वपूर्ण छन् । यिनीहरूलाई नबुझी आत्म-बोध हुँदैन । सरसर्ती हेर्दा यी दुइटाको अनुहार उस्तै देखिन्छ । दुवै आत्मवाचक हुन् । दुवैले आफैलाई बुझाउँछन् । तर गहीरिएर हेर्ने हो भने यी दुइमा आकाश जमीनको फरक छ एउटा केवल भुलभुलैया हो भने अर्को हो साक्षी चैतन्य स्वरूप ! एउटाले गडाउँछ भने अर्कोले उठाउँछ । एउटाले भास्दछ भने अर्कोले उकास्दछ । । एउटामा बन्धन छ भने अर्कोमा मुक्ति । अहंकारी मानिस कहिल्यै पनि भवसागर पार तर्न सक्तैन । तर निरहंकारी व्यक्ति सधैं उन्मुक्त छ । सत् चित् आनन्दमा रम्ने एकलौटी अधिकार त्यसैको मात्र छ ।

प्राय: सबै जसो मान्छेमा अहंकारको कालो छाया मडारिई रहेको पाइन्छ । यो छायामा सर्व साधारण जनता भन्दा शिक्षित मनाउँदा व्यक्तिहरू अझ बढी मात्रामा पर्दछन् । 'म' र 'मेरो' भन्ने 'मपाइँ' र 'ममता' ले मानिसलाई यसरी भुलाएको हुन्छ कि मानिस यसबाट हत्पती उम्कन सक्दैन । मान्छे मात्रमा आत्मसत्ताको बोध हुन त ठूलो तपस्या चाहिन्छ । अनवरत साधना चाहिन्छ, भगवद् कृपा चाहिन्छ ।

मान्छेहरू आश्चर्यका कुरा गर्छन्, भौतिक रूपमा देखिने संसारका महान् आश्चर्यका कुराहरू, अद्भुत चमत्कारका कुराहरू गर्छन्, आध्यात्मिक आश्चर्यको कुरामा चाहिं कमै मान्छेले मात्र ध्यान दिएको देखिन्छ । आश्चर्यको पनि आश्चर्य चमत्कारको पनि चमत्कार, विस्मयको पनि विस्मय, शाश्वत र सत्य कुरा भने अर्कै छ– त्यो हो आफू अर्थात् आत्मा । यो परम आश्चर्यलाई बुझ्ने कि त धर्मराज युधिष्ठिर थिए– जसले यक्षको प्रश्नको उचित उत्तर यसरी दिएका थिए–

अहन्यहनि भूतानि गच्छन्तीह यमालयम् ।
शेष: स्थावरमिच्छन्ति किमाश्चर्य अत: परम् ।।

कि त अनि यो आश्चर्यलाई बुझ्ने योगेश्वर पुरुषोत्तम श्री कृष्ण थिए जसले अर्जुनलाई गीतामा यसरी संझाएका थिए–

आश्चर्यवत् पश्यति कश्चिदेन-
माश्चर्यवत् वदति तथैव चान्य: ।

आश्चर्यवच्चैनमन्यः शृणोति
श्रुत्वाप्येनं वेद नचैव कश्चित् ।।

त्यसैले जसले आफूलाई अर्थात् आत्मालाई चिन्दछ, बुझ्दछ र जान्दछ त्यो नै सही अर्थमा साथक हो, विजेता हो, पौरखी हो ।

प्रभुले हामीलाई दुइ किसिमको आँखा दिएका छन्– भौतिक जगत् हेर्नको लागि चर्मचक्षु अर्थात् बाहिरी आँखा । बाहिरी आँखाले बाहिरै मात्र हेर्न सक्दछ, भित्र हेर्न सक्दैन । भित्र हेर्नको लागि दिव्यचक्षु चाहिन्छ । दिव्यचक्षु भन्नु ज्ञान-चक्षु हो । ज्ञान दिव्य छ । दिव्य नै ज्ञान हो । त्यसैले दिव्य-चक्षुले मात्रै दिव्य ज्ञानको दिव्य आलोक देखिन्छ । यही दिव्यचक्षु किंवा ज्ञानचक्षु उघारेर आफै भित्र आत्मप्रकाशको दर्शन गर्न खोज्नु नै यो चिन्तनको मुख्य मनसाय हो ।

मान्छेहरू ध्यानमा बस्दा प्रायः आँखा चिम्लन्छन् । यसको अर्थ गहीरो छ । चर्मचक्षु चिम्लेपछि मात्र ज्ञानचक्षुको उदय हुन्छ । साधारणतः उज्यालो र अँध्यारो आँखाको ढकनीको करामत हो । ढकनी ओह्लाल्यो– अँध्यारो, ढकनी उघार्‍यो– उज्यालो । तर वास्तवमा कुरो उल्टो छ– ध्यान मुद्रामा आँखा चिम्लदा जे देखिन्छ, योग साधनामा देख्न योग्य कुरा त्यही हुन आउँछ । त्यसैमा खोज्नु छ, भेट्टाउनु छ,– परम सत्यलाई, दिव्य आलो-कलाई, परम पिता परमात्मा प्रभुलाई ! यही नै वास्तविक पौरख हो ।

हरिः ॐ तत्सत् !

ॐ

व्यक्तिगत विवरण
(BIO DATA)

प्रचलित नाम थर:- वासुदेव ढकाल

न्वारानको नाम:- कोषनाथ

वनावटी नाम:- दिनकर, सुदेव आदि

जन्म मिति:– १९८४ साल, फाल्गुण शुक्ल एकादशी तिथि, २५ गते, शुक्रवार ।

जन्म स्थान:– नेपाल देश, हिमवत् खण्ड, पाशुपत क्षेत्र, बत्तीस-पुतली ग्राम ।

निवास :– 'सेतोघर', भीमसेन गोला, देवकोटा मार्ग बीच बानेश्वर, का. न. पा. वडा नं. ३४

बाबुको नाम:– पं. माधवप्रसाद ढकाल, धर्मशास्त्राचार्य

बाजेको नाम:– श्री नरोत्तम ढकाल, प्रसिद्ध ज्योतिषविद्



जात:– उपाध्याय ब्राह्मण

धर्म:– हिन्दू, सम्प्रदाय शैव

राष्ट्रियता:– जन्मसिद्ध नेपाली

गोत्र:– उपमन्यु

शाखा र प्रवर:–माध्यन्दनीय, पञ्चप्रवर

वर्ण र उचाइ:– गहुँ गोरो र ५'४"

हुलिया:– दाहिने आँखा मन्तिर कालो कोठी

टेलिफोन नम्बर:– ४-७२५८३

अनुयायी (सिद्धान्त, वाद वा विचारधाराको) ईश्वरवाद, मानवतावाद, रहस्यवाद

जीवन शैली:- भावमा अद्वैत, क्रियामा द्वैत ।

शैक्षिक योग्यता:- एम० ए० (नेपाली)

पूर्वज:- श्री ५ बडामहाराजाधिराज पृथ्वीनारायण शाहका ज्योतिषी गोरखाका खोप्लाङ निवासी कुलानन्द ढकाल

शैक्षिक एव सामाजिक क्षेत्रमा आर्जेको अनुभव:- जनतामा शिक्षाको प्रचार गर्न स्कूल खोल्ने कामदेखि लिएर अध्यापन गर्ने समेतको काम गरी २५ वर्षभन्दा बढी जनताको सेवा गरेको ।

राजनैतिक क्षेत्र:- २००६ सालदेखि २००९ सालसम्म पार्टीको संगठनात्मक एवं सक्रिय रूपले काम गरेको ।

प्रशासनिक क्षेत्रमा:- श्री ५ को सरकारको राजपत्र अनङ्कित प्रथम श्रेणीदेखि राजपत्राङ्कित का. मु. प्रथम श्रेणी सम्म विभिन्न पदमा रही करीब ३७ वर्षसम्म अनवरत रूपले प्रशासन, पर्यटन र निर्वाचन सम्बन्धी विशेष अनुभव एवं तालिम समेत प्राप्त गरी काम गरेको ।

भाषिक एवं साहित्यिक क्षेत्रमा:- नेपाली भाषा, साहित्य व व्याकरणमा सानैदेखि विशेष अनुराग तथा योगदान । २००४ सालदेखि नेपाली साहित्यिक क्षेत्रमा प्रवेश । यसमा विश्वप्रसिद्ध विद्वान् भारतका महापण्डित राहुल सांकृत्यायन समेतलाई प्रभावित पार्न सफल ।

प्रकाशित कृति:- १. शशिकला- नेपाली झ्याउरे खण्डकाव्य- महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको प्राक्कथन समेत भएको:- रचनाकाल २००७ साल

२. कविता कुसुम:- विभिन्न छन्द र लयको कविता-संग्रह रचना काल:- २०११ साल ।

३. नेपाल अधिराज्य एक परिचय- सामान्य ज्ञान, रचनाकाल २०२१ साल ।

४. श्रीमद्भगवद्गीताको वासुदेवीय नेपाली अनुवाद:- अनूदित ग्रन्थ:- रचनाकाल- २०४४ साल ।

५. महामंत्र ॐ:- खोजपूर्ण- रचनाकाल- २०४७, विजयादशमी ।

६. अन्तर्यात्रा:- आफैं भित्र नियाल्दा- योग एवं तन्त्र सम्बन्धी रचनाकाल- २०४८ साल, विजया दशमी ।

७. समय समयमा पत्रपत्रिकामा कृतिहरूको प्रकाशन ।

अप्रकाशित कृति: १. शिव स्वरोदय- स्वरशास्त्र- अनूदित

२. शिव संहिता- योग एवं तन्त्रशास्त्र- अनूदित

३. हास्य व्यङ्ग्यात्मक निबन्धहरूको संगालो ।

भ्रमणको सम्बन्धमा- विश्वपर्यटनको लक्ष्य राखी निम्नानुसार भ्रमण गर्दै आएको

१. देशभित्र- यी हरफहरू लेखुन्जेल १४ अञ्चल र सो अन्तर्गत अधिकांश जिल्लाको भ्रमण जसमा

विकट जिल्लाहरू पनि पर्दछन् । पर्यटन एवं धार्मिक स्थलको भ्रमणको सिलसिलामा पशुपतिनाथदेखि मुक्तिनाथसम्म, गुह्येश्वरीदेखि वागीश्वरी एवं शैलेश्वरीसम्म, बौद्ध-स्वयम्भू-देखि लुम्बिनीसम्म, रुरू (रिढी) क्षेत्रदेखि वराह क्षेत्रसम्म, बिन्ध्यवासिनीदेखि त्रिपुराभैरवीसम्म, दक्षिणकालीदेखि गोसाईंकुण्डसम्म, स्वर्गद्वारीलेकदेखि खप्तडलेकसम्म, शोभा भगवतीदेखि पलान्चोके भगवतीसम्म, नगरकोटदेखि नुवाकोटसम्म, बूढानीलकण्ठदेखि हलेशीसम्म, सूर्यविनायकदेखि चन्द्र विनायक सम्म मेची-माईदेखि महाकालीसम्मको यात्रा हालसम्म सम्पन्न भएको ।

२. देश बाहिर– सर्वप्रथम भारत– अखिल भारत भ्रमण । दिल्ली, कलकत्ता, वम्बै, मद्रास, काश्मिर (श्री नगर), आगरा लखनौ, कानपुर, वनारस, इलाहवाद, अहमदावाद, साँची-भोपाल, पुरी, दार्जलिङ, नैनिताल, गोरखपुर, पटना आदि प्रसिद्ध शहरहरूको पटक पटक भ्रमण ।

वदरीनाथ-केदारनाथ द्वारकानाथ, रामनाथ (रामेश्वर) लगायत ४ धाम र काशीविश्वनाथका साथै गङ्गा-जमुना-सरस्वती-संगम त्रिवेणीतीर्थराज प्रयाग, गङ्गासागर, गया, मथुरा, हरिद्वार र अरू तीर्थहरू, धामहरू जस्तो नीलगिरी स्थित पूर्णागिरि पीठ, सारनाथ, कलकत्ते काली, रामकृष्ण परमहंस पूजित दुर्गा भवानी दक्षिणेश्वर, तारकेश्वर आदिको भ्रमण ।

यूरोपीय देशहरूको भ्रमणको सन्दर्भमा देहायका स्थानहरू पर्दछन्– स्कन्दनिवियाका ४ देशहरू मध्ये आइस-

ल्याण्ड बाहेक ४ देशहरु– डेनमार्क, नर्वे, स्वेडेन र फिनल्याण्डका प्रायः सम्पूर्ण शहरहरू र पर्यटन स्थलहरू, जर्मनीको फ्र्याङ्क-फोर्ट, स्वीटजरल्याण्डको जुरिच र संयुक्त अधिराज्य बेलायतको लण्डनदेखि आइल अफ म्यानको मनोरम टापुसम्म ।

कहिले दिनैदिन र कहिले रातैरात हुने देश– नर्वेको भ्रमणको सिलसिलामा सुदूर दक्षिणी क्रिश्चियनसन्ददेखि सुदूर उत्तरी शहर ट्रोन्ध्येमसम्म भ्रमण गर्दा जून महिना परेकोले २० घण्टाभन्दा बढी घामको अपूर्व अनुभव हासिल गरेको । त्यस्तै फिनल्याण्डको राजधानी हेलसिन्कीबाट उडी ऊलू भन्ने स्थान भई कर्कटरेखा पार गरी रोभानियमी शहर पुगी ३ दिनसम्म उत्तरी ध्रुव-प्रदेशको पैदल भ्रमण गरेको । सो बापत त्यहाँका जनताले एक स्वागत-समारोहमा उत्तरी ध्रुव-प्रदेश भ्रमण गर्ने पहिलो नेपाली पदयात्री भनी स्वागत गरेको ।

एशियाली देशहरूमा भारतका अतिरिक्त इरानको तेहरान बर्मा (म्यानमा) को रंगून, थाइल्याण्डको बैंकक, फिलि-पिन्सको मनिला अनि सिंगापुर, हङ्कङ आदि देशहरूको भ्रमण गरेको ।

अष्ट्रेलिया महादेशको भ्रमणको सिलसिलामा राजधानी क्यानवेराको १० महिनाको बसाइको अवधिमा बृस्बन, सिडनी, मेलबर्न जस्ता दर्शनीय शहरहरूको भ्रमण गरेको ।

संक्षेपमा उत्तरी ध्रुवप्रदेशदेखि दक्षिणमा अष्ट्रेलिया

सम्मको लामो भ्रमण पुरा गरी सिंगो पृथ्वीको झण्डै शिरदेखि पाउसम्मको यात्रा पुरा गर्ने विश्व-पर्यटन-उन्मुख एक अघोषित विश्व-यात्री– नेपाली !

विशेष अभिरुचिको विषय– धर्म, अर्थ काम, मोक्ष ४ पुरुषार्थ मध्ये स्पष्ट रूपमा अघिल्लो ३ मा, योगमा, तंत्रमा, साधना र समर्पण दुवै थोकमा, अनि साहित्य, दर्शन र अध्यात्ममा अलिकता चाख, केही अनुभव, थोरै अनुशीलन । खेलकूदका सम्बन्धमा विशेषत. बसिबियाँलो गर्ने खालका खेलकूदहरू जस्तो तास, पाशा, क्यारेम, बुद्धिचाल आदि । पर्यटन सम्बन्धमा अन्तर्यात्रा र वहिर्यात्रा दुवैमा ।

अयोग्यताहरू–

आजका अधिकांश मान्छेहरूका दृष्टिमा देखिने मेरा केही अयोग्यताहरू पनि यहाँ नेर उल्लेख गर्न सान्दर्भिक ठान्दछु। करीव ३७ वर्षको लामो श्री ५ को सरकारको नोकरी अवधिमा कुनै किसिमको पुरस्कार, मान-पदवी, विभूषण आदि पाउने सिफारिसमा नाम नपरेको, स्वाभिमानी स्वभाव भएकोले कसैसँग नपट्ने, न झुक्ने, कसैको सामु हात नफैलाउने, कपाल नकन्याउने, जसरी तसरी मान्छेलाई हात लिन अकुशल, माग्ने प्रथाको घोर विरोधी, आफ्नो विज्ञापन आफैं नगर्ने, सपरिवार र सामाजिक भएकन पनि एकलो, निराला र निरालम्ब प्रकृतिको, जोगी टाइपको तर काममा बढी आसक्त, चाकरी, चुक्ली र चाप्लुसीदेखि सधैं पर, कसैलाई धोका नदिने स्वभावको, सोझो

फजुलखर्च नगर्ने, कसैको माया पाउन वा कृपापात्र बन्न मरि नमेट्ने, व्यर्थमा अर्काको खुट्टो नतान्ने, 'म खाऊँ, मैं लाऊँ, सुखसयल वा मौज म गरूँ' यस्तो सिद्धान्त न अपनाउने, आफ्नै तालको, आफ्नै सुरको, आफ्नै लयको, यस्तै यस्तैं।

अन्तमा मेरो आफ्नो सकली परिचय चाहिं यस्तो छ– पञ्चतत्वले बनेको यो शरीरभित्र रही स्वाँफ्वाँ वा सोऽहम् गर्ने सच्चिदानन्द स्वरूप अनिर्वचनीय आत्मतत्त्व।

हरिः ॐ तत्सत्।

त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पये

(तिम्रै हो वस्तु गोविन्द तिमीलाई चढाउँछु)

कृष्णार्पणमस्तु